

Anne Ancelin Schützenberger
Evelyne Bissone Jeufroy

ecologia interioară

CUM SĂ TRECI PESTE DOLIU

*Carte de căpătâi pentru
a te bucura iarăși de viață*

philobia



ANNE ANCELIN
SCHUTZENBERGER

**EVELYNE
BISSONE
JEUFROY**

CUM SĂ
TRECI
PESTE
DOLIU

Carte de câpătâi pentru a
te bucura iarăși de viață

Traducere din limba franceză de
Cristina Livia Vasilescu

Mamei mele care, la vârsta
de 83 de ani, și-a dat seama
că nu încheiase niciodată
doliul pentru propria mamă,
decedată când ea avea 17 ani.
(E.B.J.)

Mamei mele care, la vârsta
de 70 de ani, și-a împlinit
vocația de pictor... și și-a
vândut tablourile inclusiv în
Japonia. (A.A.S.)

■ **ivi n**
docare

IM KOIUK I RI; Travfllliil doliului
ca proces de

....7

**\II 1 CM UL I. Cum să ajutăm persoanele
îndoliate 13**

Constituirea unei rețele de susținere... 14
datele pe care nu trebuie să le facem

15

| **Să ucidem moartea care există în noi?.....**

17

**Crearea propriilor ritualuri de
separare..... 18**

**(CAPITOLUL II. Cum să luptăm
împotriva stresului emoțional.....21**

||Să vorbim propriului corp.....22

| Ce anume ne stresează cel mai tare?.....23

**1 Despre importanța locului în care
trăim.....27**

CAPITOLUL III. Cum să-i ajutăm pe ceilalți .29

ca pe noi I înșine.....

Triunghiul lui Karpman.....30

Patru plăceri pe zi... cel puțin.....34

I Mantra stării de bine.....

CAPITOLUL IV. Cum să ne revigorăm..... .41

Cum să ne schimbăm starea interioară..... ..46

Un exercițiu de vizualizare împotriva ..4

8

durerii de cap .

, M'IIOI t 'I ' Orin' pierderi-, orice doliu repreyjr,^

O stfchfna

vrilOil I \ |. C.întl ruşiiuM ftociali Împiedică

doliul

Suicidul: conspirația tăcerii..... n**SIPA: să >10 depășim prejudecățile..... I****Adevărul trebuie spus.....****În închisoare.....****Justiție „reparatorie”..... ^****CAPITOLUL VII Refuzul doliului.....****CAPITOLUL VIII. Etapele doliului..... 4 ur**

Șoc și siderație.....91 d*

Denegare și negare.....92 re

Furie și revoltă.....92 p¹

Depresie sau frică.....93 d

Tristețe.....93 u

Acceptare.....95

CAPITOLUL IX. Cum învățăm să iertăm.....99

CAPITOLUL X. „Cadoul ascuns”105 .

CONCLUZIE.....113



7

BIBLIOGRAFIE.....119 I

INTRODUCERE**Travaliul doliului
ca proces de vindecare**

J lot sau aproape toți, avem doliuri neîncheiate care s-au acumulat de-a lungul timpului. Ele pot fi legate de moartea l unei. ființe dragi, dar și de ruperea unei relații de dragoste, de l despărțirea de un prieten, de părăsirea țării natale, de pierdere- l re a casei, a locului de muncă sau a unei afaceri, de ieșirea la l pensie ori de spulberarea unui ideal profesional (de exemplu, dorința de a deveni pictor sau medic) sau chiar de pierderea unei părți a corpului în condiții de boală sau în urma unui ' accident, ori de dispariția animalului nostru de companie. în toate aceste cazuri, care reprezintă de fapt niște traume, ne pierdem siguranța de bază, iar relațiile noastre cu lumea se schimbă și se fragilizează.

Atunci când suferim astfel de pierderi și nu încheiem doliul pentru ele, le „ruminăm . Ele ne împiedică să trăim, cu Cât lucrăm mai profund asupra acestei teme vaste, cu atât reușim mai bine să ieșim din perioada de doliu. Făta a«* ravalii, vom continua să considerăm drept

n „ lî n t â m p l a t . Totu.l, l» «. — “ * „ *
no înfruntăm dun'ion și să facem față pierderilor care, n uităm niciodată, sunt *inevitabile* în viața oricărui om, schimbărilor la care, că vrem sau nu, suntem obligați să , adaptăm Ar ti păcat să ne îmbolnăvim din cauza lor sau chi^l să renunțăm la viață.

în ceea ce ne privește, prima înmormântare la care am asi*. ! tat a fost în cazul uneia dintre noi, la șaptesprezece ani, participând la funeraliile surorii măi mici, în vârstă de treisprezece ani, și în cazul celeilalte autoare, la douăzeci și cinci de ani, fiind vorba de moartea celui de-al doilea copil, un bebeluș de șase luni. Amândouă eram total lipsite de apărare, nepregătite pentru moarte și doliu, cu atât mai mult cu cât moartea precoce a unui copil nu este în ordinea firii, e de negândit, injustă, de neînțeles... Niciodată nu vom mai repeta greșeala de a nu fi căutat ajutor, de a ne fi abătut atenția „pentru binele nostru”, de a nu ne fi luat îndeajuns rămas-bun și adio... și de a fi continuat să „trăim”, dacă se poate spune așa, cu o suferință neexprimată. Că suntem sau nu însoțiți, durerea și suferința pierderii a ceea ce ne este drag sunt probabil aceleași, dar le suportăm mai bine dacă ne lăsăm ajutați.

Adeseori, ne scufundăm într-un ocean de lacrimi. Lacrimile acestea, mai ales, nu trebuie să ni le înghițim, să le păstrăm în noi. Totuși, plânsul în singurătate nu împiedică somatiza- rea. E

nevoie de un întreg travaliu de doliu pentru a curăța rana și a începe cicatrizarea ei.

Ne-am obișnuit să auzim că nu există cuvinte pentru a exprima suferința provocată de pierdere și starea de rău care persistă.

Irebuie să recunoaștem că societatea occidentală nu ajută în această privință; ea ne cere să rămânem demni în

- Să ; durere, să nu no plângem, să redevenim rmi.i [înainte
 ş, să no roin.răn, în tnr.nă. , -xistă însă cuv.nTp”l
 sau •’ ne „V O” „n/11 M1 onn1” „ D- ^ -voie ca olo să fie au^ si
 ascultate, *, no, să lo putem rosti, fără a fi distraşi,
 deturnaţi sau mtrorupţi’. No putem exprima şi fără
 cuvinte, printr-, prezenţa sau un gest afectuos.

Societatea noastră, care n-are ochi decât pentru
 tinereţe frumuseţe, bogăţie, reuşită, consideră că
 boala, bătrâneţea şi
 moartea sunt subiecte tabu. Noi credem ca e important, aş
 I cum spune Nadine Beauthéac, ca
 „lucrurile să evolueze în I acest domeniu tabu şi ca fiecare
 persoană aflată în perioada I de doliu să poată trăi altfel decât în
 singurătate şi într-o neîn- I Ţelegere a marii sale suferinţe şi a
 lentei sale transformări per- I sonale’^’. Fiecare trebuie să ştie din
 ce este compusă suferinţa I lui, să audă că şi alţii au trăit ceea ce
 trăieşte el, să înţeleagă I mai bine mecanismele doliului, să ştie că
 acesta este îndelungat şi îngrozitor de dureros, că poate suferi
 toată viaţa din cauza unei morţi sau a unei pierderi şi că o
 asemenea experienţă îl fragilizează, dar că, odată doliul încheiat,
 poate ieşi mai puternic din ea.

Pe vremuri, aveam ritualuri reparatorii de separare şi de
 doliu: părinţii, prietenii, vecinii veneau să-l vegheze pe cel
 de-

¹ Atunci când suntem întrerupţi din vorbit, exprimarea
 sentimentelor este oprită brusc şi reprimată. Aşa se face că
 ea ne va chinui vreme înd’ lungată - ca orice lucru întrerupt
 sau neterminat - şi va rămâne I morie, atât în corp cât şi în
 minte, cum se întâmplă în căzu J neîncheiate.

I Nadine Beauthéac, *Le deuil*.

Commen le

T ter?, Paris, Seuil, 2002.

Annt* Amvlin St lu.l/onbor^r - Evelyne Bissone Jeufroy

și să-și i.i nlnuis-hun de la el. Se purtau haine

cernit* ^

<hUHV>”, tlori și cmoano, se rosteau rugăciuni, lumea își £1» »
.ulio tic la ivi răposat, avea loc înmormântarea, exista o ce,* ce
înonie. Defunctul era elogiât. Se făceau vizite, se trimiteau^{uu}
scrisori de condoleanțe și de mulțumire, se ieșea din perioada^{dv}
de doliu, se ținea slujba de pomenire. Mai existau, de aseme.^W
nea, imediat după ceremonia funerară, mesele de pomenirei^p
decursul cărora viața socială era reluată. De altfel, etnograful
Arnold van Genep reamintește: „Faptul de a bea și de a mânca
împreună reprezintă un ceremonial de uniune, indiferent de
ocazie”. Se vorbea despre cel dispărut, erau amintite
momentele frumoase petrecute împreună. Acest răstimp de
convivialitate putea fi realizat printr-o masă în familie, o simplă
gustare luată acasă, într-un restaurant sau într-o cafeenea, în
apropierea cimitirului. Era un moment important, remontant,
pentru ca persoana în cauză să nu rămână singură cu gândurile
ei triste. Convivialitatea, faptul de a fi împreună, înconjurați de
oameni care ne iubesc, poate să diminueze tensiunea
despărțirii pentru totdeauna de o ființă dragă și să ne ofere o
oarecare consolare. În general, aceste ritualuri, prezente în
societățile primitive și tradiționale³, nu mai sunt practicate în
zilele noastre.

De foarte multă vreme, suntem îndemnați să ne controlăm,
să fim rezervați, să suferim în tăcere și să nu ne manifestăm
suferința⁴. Din păcate însă, ceea ce ținem astfel în noi iese

Louis Vincent Thomas, *Anthropologie de la mort*, Paris,

Payot, i „

coDihji r' ira» Cez acordă două zile libere părintelui care și-a pierd P •
soțul, o zi pentru decesul tatălui sau al mamei și niciu
1975

/ Cum «f tr*» ptmtr doliu

la ,u_praia,i admiri în formi ps,h”M,ma.,că Tulbur4rj l a-
dotermm.ilv do l.u .nri om«„ionali ți aloc.,vi. astm eczeme |
ulcere. c,s.”o. mtecți, gen,tale sac, in.eM.nale,
mcmcmucleoză' durvn do spate, migrene sau boli grave
precum cancerul ne îmbolnăvim, uneori, și încă mai murim
din cauza supărăn, pentru că nu am putut să ne-o
exprimăm sau n-am învăța, să i trăim din nou fără ceea ce
am pierdut.

Suntem învățați să câștigăm, dar *nu suntem învățați să*
pier- l ten: Or, viața este o succesiune de schimbări și de
pierderi.

■ Potri\ it lui Kurt Lewin, totul se află într-un echilibru cvasi
l staționar, deci într-un echilibru precar. Majoritatea
oamenilor își imaginează însă că totul, absolut totul, va
dura: fericirea, dragostea, sănătatea, tinerețea,
frumusețea... Dar echilibrul,
■ seninătatea, sănătatea, viața în cuplu, prietenia necesită
îngri- ■ jire și întreținere permanente: ele trebuie
recucerite zi de zi.

■ Chiar și credința și starea de bine interioară trebuie
regenerate și regăsite, de exemplu, prin revitalizare.
„Cea mai mare glorie nu este aceea de a nu cădea nidoda- ■
tă, ci de a ne ridica ori de câte ori cădem“, spune
Confucius.

leșirea din doliu și regăsirea liniștii și a seninătății interioa-
l re constituie rațiunea de a fi a cărții de față care, înainte

de a

**■ pentru moartea fratelui sau a surorii. în timp ce, conform
codului muncii, se oferă o zi liberă pentru nunta copilului,
trei zile pentru o naștere sau o adopție, patru zile pentru
căsătorie. Prin urmare, e\is*tă o nerea loaștere a stării de
șoc și a travaliului prin care trebuie >â treacă >. t până care
a suferit o pierdere pentru a se adapta la o situație nvăța să
trăiască altfel, a se obișnui cu absența și cu noua situație,
nioară, doliul dura un an sau chiar doi.
. HvU/onborger – Uvclyn* tHssom.**

oxompte, diversele eta|*- alt
d"n_{uv>{}
. pr l'.v/*¹l,nor . . ce permit revigorarea în urn>₈ ' L
U^{rh},VvenImcnt foarte dureros. 0«^,
v^hrovoal de un c ^ ^ persoane dragi w
-"U" „ierdorca deftn .bine situației și sâ
reinvs^
,u.5sâfncem
-^,no în n-d diferit-
sâtrăin'-n
să ajutam persoanele îndoliate

schimbare reprezintă un stres destabilizant, care neîți nouă adaptare și un nou echilibru. Este o perioadă de
fragilizare ce nu trebuie neglijată. Distracți, angoasați, miți din cauza tulburărilor de somn, acționăm, uneori,
5 să ne dăm seama, de o manieră autodistructivă: bem prea mult, mâncăm prea mult, ne asumăm riscuri, ne rănim, căii
rupem un braț sau un picior, suferim un accident de mașină etc.
Există un antidot pentru acest comportament autodistruc- mgrijirea acordată propriei persoane pe tot parcursul pe- noadei
de suferință.

A ne acorda atenție înseamnă, de exemplu, a consulta un medic competent, a ne oferi îngrijiri corporale (masaj, coafor,
tratamente estetice, cură de talasoterapie), a urma o psihoterapie individuală sau de grup, cu persoane pregătite în acordarea
unui ajutor punctual, a ne înscrie într-o asociație de sprijin, de comunicare și de împărtășire a problemelor sau a

„rsimlo administrative și financiar caru dc

l/n mod normal, nu avem nici timpul, nici energia, nici p_u^B vporea nici concentrarea, nici libertatea de gândire pentru
decide ceva. Or, faptul de a lua o decizie pozitivă în locul une- ■ ia negative și de a nu „rămâne pasivi” atunci când ne con-
fruntăm cu o criză de viață, poate face diferența. Și de ea poa-B te să depindă modul în care facem față crizelor și
momentelorW” de cotitură din existența noastră și felul în care vom continuaB să trăim (sau să supraviețuim).

Constituirea unei rețele de susținere

Într-o astfel de situație, prietenii, familia, anturajul, cunoș-® ființele, vecinii pot să ofere un ajutor considerabil și să însufle fi
curaj. Prin urmare, e important să nu ne retragem acest sprijin | prea devreme sau fără a o preveni pe persoana aflată în difi- l
cultate. Susținerea acordată de anturaj ar trebui să dureze și ticient de mult timp după evenimentul tragic sau dificil: opj rație,

Anne Ancelin Schützenberger ♦ Evelyne
Bissone ¹_{aut}
cum propune Annick Ernoult-Delcourt, putem i₁, sența
exterioră cu o prezență interioară². De pildă, pil cărui a i-a
murit mama, îi vom spune: „Mama ta va rân”^ veșnic în
sufletul tău”.

„Transformând relația noastră cu defunctul, ne transfer
măm pe noi înșine”, explică psihiatrul Christophe Faure. E
vorba aici despre o evoluție în profunzime a întregii noastre
personalități. „Defunctul nu este uitat; dimpotrivă,
amintirea lui ne stimulează. În ciuda nostalgiei, cel dispărut
nu este un absent al cărui nume trebuie trecut sub tăcere,
ci este un prezent interiorizat la care ne putem referi atunci
când dorim să facem acest lucru”.

Crearea propriilor ritualuri de separare

Incinerarea laică este o practică din ce în ce mai
răspândită, dar societatea noastră duce lipsă de ritualuri
specifice și personale în această privință. Iată câteva
exemple.

Atunci când celebrul antropolog Louis-Vincent Thomas
a fost incinerat, apoi înmormântat, prietenii lui au ales în
unanimitate să citească memorii și poezii... și, după aceea,
să mănânce împreună într-unul dintre restaurantele lui
preferate.

Un tată a ales să lanseze baloane la înmormântarea
ficei lui.

O femeie a așezat o boltă de trandafiri în jurul viitorului
mormânt al mamei ei, pentru ceremonie.

O alta a atârnat într-un „arboare al vieții” câteva dintre
obiectele preferate ale persoanei decedate, apoi l-a

Anne Ancelin Schiltzenbergcr • F.velyne
Bissone Jeufroy
fotografiat, i a distribuit pozele.

Se pot propune, de asemenea, cântece și melodii îndrăgite de defunct.

Unii au apelat la diverși artiști contemporani pentru realizarea mormântului.

Alții îi invită pe cei prezenți să arunce trandafiri în mormântul deschis.

Niște prieteni englezi au ales să împrăștie cenușa răposatului într-o grădină publică și să monteze în ea o bancă din lemn de tec care nu putrezește, inscripționată cu numele celui dispărut.

Ceremonia trebuie să aibă o semnificație cât se poate de mare pentru familie. E important ca apropiații să facă ceva, să devină *actori ai funeraliilor*. A aduce un desen, o poezie (pentru un copil) sau flori din propria grădină înseamnă a crea un ritual de separare personalizat.

Copiii trebuie să-și poată îngropa animalul de companie.

Multe persoane regretă că nu au făcut ce trebuia la vremea respectivă sau că nu au fost prezente la momentul separării. În astfel de cazuri, putem efectua, imediat sau puțin mai târziu, ceea ce psihoterapeuții care utilizează psihodrama sau pcul de rol numesc un „surplus de realitate”: interpretăm în „Jud simbolic un rămas-bun sau o despărțire.

Unii reușesc să *scrie* *scrisori* *draguri*, fără ajutor terapeutic, orice caz, este fundamental să asociem amintirile bune, „moase sau –

urate în moment ui în care ne luăm rămas-bun. Este un moment privilegiat, cu o puternică încărcătură simbolică, în care trebuie să vorbim sincer, adevărat, și să spunem ce avem pe suflet. De exemplu, să ne luăm adio în alt fel sau

(*um W treci*
peste iloliu
să reglăm ceea ce nu a fost reglat: să ne mărturisim iubirea
care dăinuie în ciuda tuturor dificultăților, să împărțăm
secrete de familie sau de „viață dublă” sau legate de
existența unor copii nelegitimi. Sau, pur și simplu, să iertăm.
CAPITOLUL II

Cum să luptăm împotriva stresului emoțional

Stresul este cantitatea de torsiune pe care un cablu o poate suporta fără să se destrame¹. Așadar, este vorba despre o reacție fiziologică în fața unui eveniment exterior. În cazul omului, acest fenomen poartă denumirea de sindrom general de adaptare și este unul complex: atunci când e controlat, stresul este benefic și motivant, dar când devine excesiv, el se dovedește a fi nociv pentru morală și pentru sănătate. Într-o primă fază, creierul nostru arhaic reacționează. După stadiul de alertă, urmează stadiul de rezistență. Apoi ne adaptăm reacția la factorul stresant: acesta este stadiul de adaptare.

Aici există două posibilități: fie câștigăm bătălia, reușind să fugim sau să luptăm, și atunci suntem victorioși, fie suntem înfrânți, pentru că stresul e prea puternic. În această fază apare *burn out*-ul sau sindromul de epuizare profesională.

Sursă: Prevestitoare: eforturi crescute pentru un randament

¹Hans Selye, *Le stress de la vie*, Paris, Gallimard, 1962.

Anne Ancelin Schiltzenbergcr • F.velyne
Bissone Jeufroy
mai mic, oboseală persistentă, dificultatea de a ne trezi d
neațn, iritabilitate, sentiment de incompetență, uitarea
întâlniri, distanțarea de familie și de prieteni. Nu mai ave

Să vorbim propriului corp

Impactul stresului variază mult de la un individ la altul. El
afectează adeseori o parte fragilă din noi (de exemplu,
spatele, genunchiul, digestia). Să luăm cazul unei tinere
algeriene, a cărei limbă maternă este araba, și care a ales
să vină în Franța împreună cu soțul ei, tot algerian. Atrasă
de Franța, tânăra i-a studiat limba, poezia, istoria, geografia,
pe scurt cultura, încă de când trăia în țara ei. La douăzeci și
trei de ani, iată-o, așadar, la Paris, oraș pe care are impresia
că îl cunoaște deja și căruia îi apreciază libertatea de
expresie și sensibilitatea artistică. Toamna, odată cu apariția
„monotoniei”, femeii începe să-i fie dor de limba ei maternă,
de convivialitatea și de căldura umană specifice zonei
mediteraneene, de vizitele inopinate, de „casa deschisă”, la
fel și de amabilitatea și generozitatea sufletească a
poporului ei. Tânăra își găsește de lucru într-un spital și îi
place ceea ce face. După opt luni, ea începe să sufere de
dureri de spate, apoi la nivelul zonei inghinale. Se inter-
nează în spital. Radiografia dezvăluie prezența unui ulcer.
Chirurgul evocă „ulcerul tânărilor de rădăcinat”, explicân-
du-i că e vorba despre o problemă psihologică, pe bază ner-
voasă. El îi cere tinerei să-i „vorbească” ulcerului ei, ceea ce
aceasta va face.

repta nău data. Atunci când so-

(um W trect
peste iloliu

• •

Anne Ancelin Schiitzenbergcr • F.velyne
Bissone Jeufroy
gă că nu mai ponte, când există un șoc sau un stres excesiv
și o lipsă de susținere afectivă, ceea ce nu se poate spune în
cuvinte se exprimă prin suferințe fizice. În astfel de cazuri,
putem vorbi cu partea de corp care suferă, spunându-i, de
pildă: „Înțeleg că-ți lipsește ȧara ta, soarele și căldura”. E
bine să recunoaștem suferinȧa corpului și să o punem în
cuvinte, evitând astfel transformarea ei în boli. Trebuie să ne
adresăm corpului în mod direct, dar cu amabilitate, cu
blăndeȧe, ca și cum ne-am adresa unei persoane suferinde
(cum este și cazul, de altfel), îi explicăm că nu putem face
cale întoarsă și că avem nevoie ca el să ne ajute să ne
adaptăm la această nouă situaȧie, mai grea, desigur, decât
cea dinainte. Așa a procedat tânăra respectivă, care s-a
simȧit după aceea mult mai bine.

Ce anume ne stresează cel mai tare?

Adeseori, nici nu ne dăm seama de stresul la care ne
supunem. Prin urmare, e preferabil să îl conștientizăm pentru
a nu ne îmbolnăvi sau a ne expune riscului de a suferi un
accident. Cercetătorii au studiat evenimentele de viaȧă cele
mai stresan-

16 au staȧion O listă a acestora, care ne permite o autoevaluare. ■

Cum procedăm? Fiecare prilej de stres este notat cu un
număr de Puncte. Înmulȧim acest număr de puncte cu

„Romană înaltă, înconstruită de... Adolf Meyer și preluată de
Boris, a fost reactualizată... Holmes și de ȧe Anne Ancelin
Schutzenberger în *Vouloir rouwer*,
1985 (Mă vindec, Editura Philobia,

Arme Ancelin Scuitzenborser . rvel₀₁₀ Bl₀₁₀ l'ufro_y
 numărul ocaziilor apărute în viața noastră des, l' an.
 Notăm punctele dobândite pentru fiecare^{010/2} privește
 (este coloana noastră personală). F_{010/2} Care nă propria
 valoare evenimentelor de viață și **eforturilor** tare care
 ii sunt necesare; așadar, putem adapta l, caz cifrele
 prezentate aici cu titlu orientativ. De exer^{010/2} stalarea
 pentru prima oară în propria casă, nemobilată^{010/2}
 aproape lipsită de mobilier, reprezintă adeseori un lucru
 plj. cut. O mutare forțată, într-un moment care nu a fost
 ales de cei obligat s-o facă, poate fi o imensă sursă de
 stres pentru unele persoane, în timp ce altele o pot
 considera lipsită de importanță.

Ghid de autoevaluare a stresului și a evenimentelor de
 viață
 Stresul provocat de adaptarea la schimbare (pe parcursul
 unui an)

Decesul partenerului de viață-----	10
-----	73
(nesnartirea-soHlonQ)^ sau separare-----	65
-----	63
Perioadă de arest sau internare în spital-----	63
-----	63
accident	63
(personal)	63
SO ""	47
-----	45
intrepi -----	45
Beconochereajotitil r^	45
1 W o n H L	45

L onitnM*LI.MU*nlului propriu P		și
Schimbare la nivel financiar (In mai rău sau in mai	38	
Moartea unui prieten apropiat	37	1
	36	
fin plus sau in minus)		
Inotecă mai mare de 20.000 de euro	31	
Sechestru pe ipotecă sau împrumut	30	
Schimbare a responsabilității in cadrul serviciului	29	
Un fiu sau o fiică părăsește căminul (căsătorie, călătorie, profesie)	29	
Dificultăți cu soții	29	
	78	
Soția (sau soțul) începe sau încetează să muncească		
Începerea sau încheierea studiilor		
L* schimbarea condițiilor de viață	25	
	24	
	23	
ghimbarea locului de studii,		
	20	
	20	
Schimbare in privința activitatilor din timm. I i b 7		
Schimbare in privința activităților religioase (sață convingerilor)		
		Ei) -19

Schimbare în privința activităților sociale (cluburi, filme, relații amicale)	18
Ipotecă sau împrumut sub 20.000 de euro	17
Schimbare în privința obiceiurilor de somn (mai mult sau mai puțin)	16
Schimbare a numărului de întâlniri și de reuniuni de familie	15
Schimbare în privința obiceiurilor alimentare (mult mai mult sau mult mai puțin, regim, orar)	15
Vacante (dacă persoana își ia vacanță sau nu își ia)	13
Crăciun (dacă persoana își ia sau nu vacanță de sărbători)	12
Subtotal	
Contravenții sau încălcări minore ale legii	11
Stres permanent, uzură cotidiană cauzată de evenimente repetitive (de exemplu, o boală de lungă durată în familie) sau factori dăunători în vecinătate: 7nnmot „infernai”, picăamăr	10
Boală foarte gravă în familie, bolnav care zace la pat, ompleme leate de dmounsauSIDA	40
p^Belnobilizătesau trimise in regiuni cu risc de război sau de violență	~60
—i7^7^ viol, luare de ostatic, control fis^	40—
consecințe ale unor greve de lungă durată, evenimente sociale diverse	
Total global	

Un loc în care 200 ris puncte¹⁵ este un semnal de alarmă: 49% dintre persoanele care totalizează 300 de puncte au suferit o boală sau un accident (statistic) următor. Așadar, tre- Imiesă avem grijă și să luăm măsuri pentru a gestiona stresul.

fes/w importanța locului în care trăim

Casa, apartamentul în care locuim pot avea o importanță mult mai mare decât credem. Aceste locuri sunt purtătoare ale simbolistici noastre; ele sunt expresia vieții noastre trecute și prezente. Casa noastră ne poate deveni un aliat de viață (sau dimpotrivă). Ea este ca o a doua piele. „Acasă” e un alt corp în care sălășluim (pentru unii, e vorba despre propria mașină). Copiii nu-și desenează casa sub forma unei fețe? Energiile circulă în ea (sau nu), întocmai ca în adevăratul nostru corp „locuit”.

Un profesor de Feng Shui spune: „Casele pot fi consolatoare, dar pot, de asemenea, să agraveze o durere. Ele poartă emoțiile bune sau rele de care suntem stăpâniți”.

Părăsirea casei, a locului nostru de viață, mutarea în alt loc, găsirea unui nou apartament în care să ne instalăm - toate acestea reprezintă un cumul de stres pe care niciunul dintre clienții noștri nu îl ia în seamă până când un medic sau un psiholog nu le semnalează acest lucru, după acumularea multor probleme sau boli. Este un doliu care trebuie dus la bun sfârșit. Pentru a părăsi o casă sau un apartament fără prea rin¹⁶ SUAGRADE¹⁷ mandăm ca persoana în cauză să-și ia bun de la fiecare dintre încăperi.

Anne Anodin Schtitaenbrgr • Evdyne
BisRone Je._{fin}

Acest adio real și sim-

bolic este nwcsar, pentru că el permite trecerea într casă, într-un alt loc de viață, în care ne vom putea împii^ ' ' loc să rămănem atașați de cel vechi, de care nu ne putem părți. (Nu e vorba doar despre casa noastră, despre apari mentul nostru, ci și despre vecini, cartier, repere, obiceiuri despre un cămin care a fost probabil unul însořit, care oferea o anumită privileție. Pe scurt, despre tot ceea ce contribuia la crearea sentimentului nostru de siguranță și de confort).

Un bărbat povestește: „Nu e zi în care să nu mă gândesc la apartamentul meu din Biarritz. L-am cumpărat singur, din moștenirea primită de la mama și de la bunica mea. A fost dragoste la prima vedere. În sfârșit, mă simțeam acasă! Și apoi, a trebuit să-l vând din motive economice. Încă îi port ranchiună familiei mele care n-a știut să-mi protejeze casa aju- tându-mă cu plățile”.

Cum să-i ajutăm pe ceilalți ca pe noi înșine

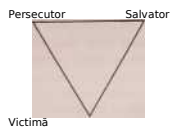
Vorbim adeseori despre stres, dar uităm că, atunci când sunt excesive, devotamentul, simțul datoriei și al altruismului sau generozitatea includ și unele aspecte negative ce pot duce la apariția unor boli. Dacă, de exemplu, ne sacrificăm, simțim du-ne obligați să fim de ajutor, riscăm să trăim un sentiment de agresivitate pasivă, să căpătăm un ton arțăgos sau amar și să resimțim o permanentă stare de indispoziție. Deși e adevărat că narcisismul și egoismul unora implică un efort considerabil din partea altora, e indispensabil să acordăm câte un scurt răgaz în fiecare zi și propriei noastre persoane, îngăduindu-ne să trăim în propriul nostru ritm. „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuți”, spun Evangheliile. Asta înseamnă că trebuie, în primul rând, să ne iubim pe noi înșine pentru a-i putea iubi cu adevărat pe ceilalți.

Așa cum am spus deja, unii sunt într-atât de devotați încât uita sine: călugărițele, infirmierele, medicii, profesorii foarte dedicați, mamele care se consumă pentru soț și copii, o ^{o femeie} orfană de mamă sau un băiețel orfan care devine „măiul soț” al mamei și sprijinul familiei, prea de riu. Acest devotament poate duce la epuizare (*burn out*) poate întoarce împotriva noastră. Este ceea ce **demonstrează** * triunghiul lui Karpman.

Triunghiul lui Karpman

Este vorba despre un triunghi dramatic instalat între trei

persoane care își repartizează diverse roluri: *victimă* (bolnavul, uneori soțul), *salvatorul* (medicul, infirmiera, asistenta socială, uneori soțul), *persecutorul* (uneori boala, cancerul foarte avansat, șeful prea exigent, un Bau-Bau).



Cei care ajută se pot epuiza oferind sprijin. Profesioniștii în domeniul acordării de ajutor, la fel și familiile persoanelor grav bolnave, se epuizează adeseori dorind prea mult să ajute, făcând prea mult, vrând prea mult să-l „salveze” pe bolnav și ajungând să se extenuze complet.



Triunghiul devine atunci un triunghi vicios și își poate schimba sensul: salvatorul devine succesiv victimă și persecutor. Victimă a celui pe care încearcă să-l salveze, pentru că, uneori, se îmbolnăvește de epuizare și se

Anne Ancelin Schützberger . F. velyne
Impotrivă orică- ri cereri de ajutor suplimentar.

Pentru că nu mai poate îndura, nu mai poate să asculte și
ici să facă mai mult, el ajunge la un schimb de rol: din salva-
tor-victimă devine persecutor. Începe să-și dorească sfârșitul
bolii și moartea bolnavului „pentru binele lui, săracul”. Spu-
•n atunci că moartea vine ca o eliberare pentru toată lumea:
pentru bolnavul epuizat, pentru membrii familiei și îngrijitorii
epuizați.

Adeseori, persecutorul se oprește și își salvează victima
(In demnul animat *Tom și Jerry*, când pisica prinde
șoarecele, îi dă “mmul din nou, iar acesta, redobândindu-și
libertatea, o ridiculizează pe pisică).



toil)
dull

(ex-persecutor) (ex-victimă)

Triunghi vicios: când salvatorul face prea mult, el devine victimă

Uneori, se întâmplă ca acest triunghi să se rotească în ambele sensuri, să ocupăm cele trei planuri, asumându-ne, rând pe rând, toate cele trei roluri. Sau triunghiul să se rotească de două ori (mișcare rapidă, viteză crescută), dacă persoana ³¹ în cauză deține două sau trei roluri în același timp. În momentul acela, drama explodează.

Putem adăuga, citându-i pe Steiner și pe Karpman, că marile basme (Scufița Roșie, Cenșăreasa, Flautul fermecat) povestite copiilor occidentali detaliază și fixează în minte aceste schimbări de roluri și de scenarii. De exemplu, mama li trimite pe Scufița Roșie la bunică pentru a-i duce mâncare și a-i ține companie. Scufița Roșie ajunge cu o mică întârziere și devine și ea victimă, pentru că va fi mâncată de lup (Pentecostu_

tor). Apoi, tăietorul de lemne va omorî lupul, devenit, la rândul lui, victimă.

De fapt, jocul reîncepe de mai multe ori.

Fraza cheie pentru rotația către stânga este: „E pentru binele tău”, „Sunt aici și fac asta doar pentru a te ajuta”. Cum bice proverbul, „drumul spre Infern este pavat cu bune intenții”... Mult prea adesea, e vorba despre un „joc” nociv, în mod [inconștient vicios sau care rezultă din oboseală, chiar dacă, de multe ori, el este jucat în familie, față de o persoană grav bolnavă sau aflată în întreținere.

O primă soluție ar fi să clarificăm situația (în terapie, dacă le necesar, sau în supervizare), să conștientizăm realitatea și cerința reală a celui alt și să nu o depășim printr-un devotament deplasat (dintr-o dorință inconștientă de valorizare personală, care răpește demnitatea și autonomia celeilalte persoane și care poate reprezenta o reparare a unei situații familiale trecute). Este esențial să-i lăsăm celui alt (persoanei și pe care o ajutăm) posibilitatea de a deveni sau de a redeveni „autonomă”. De exemplu, o mamă sau o soție care decide pentru fiica sau pentru soțul ei (fără a-i cere părerea celei/celui în cauză) că aceștia sunt prea obosiți pentru a fi vizitați de prieteni pe patul de suferință, deși ei și-ar dori mult să îi vadă, ** Nimeni nu poate decide în locul celui alt că un anumit individ este, pentru acel celălalt, o „persoană resursă”. Nimeni nu poate decide pentru noi în privința adevăratelor noastre „găuri” care ne unesc cu ceilalți.

Pentru a surmonta oboseala, stresul, durerile, mîrșă
sa, sentimentul de nesiguranță pe care le generează dere și
pentru a lupta împotriva deprimării, ^

bil să ne oferim un *minimum de patru plăceri* pe zi ^ vorba despre un sfat, ci despre o *prescripție medicală*, d.„ ^ «la . faptul că e recomandabil să ne oferim mai mult decât atât și ²⁶⁴ facem acest lucru timp de cel puțin trei sau patru ani sau. n ^ bine, toată viața.

nir
Să reamintim că am fost „dresați” încă din copilărie să lăut u= tăm împotriva egoismului, să ne ferim de „plăceri”, să facet > servicii, să ne dăm la o parte în fața celorlalți, să fim „drăgu ni și cuminți”, fără a sesiza consecințele psihosomatice care risc gl să decurgă de-aici atunci când uităm de corpul nostru, de si o fletul nostru și de nevoile noastre primare, vitale.

De fapt, am fost astfel denaturați de „injecțiuni”, de „**fa** ze educative” (deci nimicitoare și periculoase, uneori). D ^ exemplu, Fabienne, o femeie în vârstă de treizeci și cinci d / ani care a urmat studii universitare (actualmente beneficiar: ^ unei alocații de șomaj), se prezintă la cabinet pentru un **bi** lanț de competență. Fabienne are o fire curioasă, deschisă Ș receptivă, e delicată, foarte amabilă, dar vesnic îngrijorată c/ ar putea face lucrurile greșit, e timidă și nesigură: ea nu * iubește, nu s-a ²⁶⁵ apreciază. I s-a recomandat să urmeze o psiho

„= pentru că se devalorizează și se angosează atât d mult în=t se pl-seazS mereu în situație de eșec. Fabienne vl

mărturisii ulterior: „Psihoterapia îmi iau: extrem do hi
noii problema o că mama oi îi repeta în permanență: „Nu
oști bună ri* nimic, biata mea iată”, „Viața e o val* a
plângerii”,

^ Nu suntem aici ca să ne distrăm”. Iar tatăl ei îi spunea:
„Vei da ascultare părinților tăi, îți vei respecta tatăl și mama,
am „j. Așa că taci”, „Ți s-au suit studiile la cap. Mai bine te-
am fi * dus să lucrezi într-o uzină”, „Vecinul are măcar bunul
simț al ^ țaranului, pe când tu și cu sora ta ați făcut școală,
dar nu știți [nimic”, „Ești o sălbatică, te-am stricat, ar fi
trebuit să te îm- p blânzim, sărmana mea fată, sper ca viața
să-ți dea de furcă”, en „ști capabilă de prea multe, biata de
tine, nu ești bună de uil nimic, ești nepricepută în toate
domeniile”, „Trăiești ca o bursei gheză, nu-ți pasă de nimic”
sau: „O să te plesnesc până când ;u o să am eu chef... că ai
treizeci, patruzeci sau cincizeci de ani, tu n-ai nimic de spus”.
„. Fabienne povestește: „Ultima palmă am primit-o la trei- j
zeci și patru de ani. Asta m-a determinat să plec imediat la ^
prietenul meu”.

^ Când voia să-și ajute mama la treburile casnice, aceasta
obliga: „Lasă-mă pe mine, nu te ocupa tu de asta, oricum
vei ^ face irurile prost sau de mântuială”. Când Fabienne dorea
gătească, mama îi spunea: „Să nu faci nimic, că riști să dai ^
la casă”. Apoi adăuga: „Nu știi să faci nimic, nici măcar să ^
8 ești . Și când Fabienne îndrăzne să-și spună părerea, ie v*
711 răspunde: »Ești nuli, nu știi nimic, n-ai niciun statut a U-
dec⁷¹¹ mîntă, n-ai făcut nimic nicioda-⁷¹¹. Tatăl
adăuga: „Ești moale, biata mea fată, ne coști

“ —

j0Ef. «Ia Ci arti să te dua să rguncești n -

I, „pnl.- importantam! ;i mu icni in nlnrlc, mări rar»
constitue, de ■ castu» «
apa pe care o bei... „
Aosse jnwnctiuni - frecvente, din păcate -
iratoMŪ, dezvoltarea personală, împlinirea, încredere *
**Prs-. urmare, e important să ne reconsiderăm
convi ***
nie pesteu a le alege pe acelea care ne aparțin cu adevăr.⁶
danine toate cele moștenite de la familiile noastre, de la
părim sau din cultura noastră.
Françoise Dolto spunea: „Lucrurile nu sunt bune sau rele
d suri triste sau vesele. Când două persoane nu se
înțeleg când părinții divorțează, nu este ceva rău, d ceva
trist. Une
două persoane se înțeleg bine, e un prilej de bucurie”.
Printa convingerile cu care mulți dintre noi am fost
crescuți, se numără una foarte răspândită: aceea de a
crede că este normal și suferim atund când viața e
grea. Tot foarte răspândită esteș convingerea că e
normal să punem dorințele și nevoile celorlalți înaintea
alor noastre.
Un dient ne povestea astfel că mama lui lua
întotdeauna fructul stricat din fructieră, deși erau
suficiente fructe frumoase pentru toată lumea, și că
măncă mereu pâinea uscată dtdf ajun și nu pâinea
proaspătă. Chiar » atunci când era singuri ea se simțea
obligată să mănânce mărul cel mai puțin bun. Ș acel
client adăuga: „Mama întrupează negarea plăcerii și »
bunăstării”.
Ne-a trebuit o întreagă viață de adulți pentru „ învătă

existența noastră e alcătuită atât din stări de bine și
ctm lucruri simple de care ne bucurăm zi de zi, cât și
Ul₀

¹
v₀n₁

I giinpi'i t.i'it S\ ne .İcnrdim timp nou* tñşin*, firă a ne
sim- I ți vinov.il. ^ <'> u -'lai mai adevărat că singura
persoană cu l caif suntem siguri că vom rămâne până la
sfârşitul zilelor noastre e chiar... propria noastră persoană!
I Faptul de a avea grijă de sine, de a ne revitaliza ne
permite s* dăruim apoi celorlalți, de o manieră pozitivă,
zâmbitoare și relaxată: bucuria și plăcerea de a trăi sunt
contagioase.

Pentru a conștientiza existența plăcerilor simple, e
suficient să întocmim, singuri sau cu un ajutor, o listă a
lucrurilor agreabile și necesitare pe care le putem face:
să bem o l ceașcă de cafea la soare, să ne mângâiem pisica,
să mâncăm ciocolată, să-i telefonăm unui prieten etc. Scriem
această listă, o afișăm, *creăm un spațiu în programul nostru*
pentru a acționa și o facem în mod real.

A face ceva plăcut de câteva ori pe zi înseamnă a jalona
cotidianul cu momente indispensabile de pauză și de
revigorare.

Lista acestor mici plăceri este infinită. Iată câteva dintre
ele, inspirate din cele ale clienților noștri: ne destindem, vi-
săm cu ochii deschiși, nu ne gândim la nimic, savurăm mo-
mentul prezent, plăcerea și blândețea odihnei și ale celui
ra- gaz de *famiente*; ne ocupăm cu gentilețe de noi înșine, n
^ să ni se livreze ziarul la ușă (sau pâinea, lapte cumpărăm
flori sau le comandăm pentru . ex)me luna. (chiar și un
trandafir pe zi); privim capu ^ u ^ oim picătu- stelele;
observăm ploaia căzând pe

mele este plăcerea și pasiunea XT[®] „Motorul vieții
U1 a Peste douăzeci

De la o zi la alta, mă simt ^{trist}lai bine toate
De la o zi la alta, mă simt ^{trist}lai bine toate
De la o zi la alta, mă simt ^{trist}lai bine toate
De la o zi la alta, mă simt ^{trist}lai bine toate
De la o zi la alta, mă simt ^{trist}ai bine toate
De la o zi la alta, mă simt ^{trist}ai bine toate
De la o zi la alta, mă simt ^{trist}ai bine toate
De la o zi la alta, mă simt ^{trist}ai bine toate
tot m De la o zi la alta, mă in ^{trist}privintele, toate

[illegible]

Pentru a reacționa și a rezista mai bine la „șocurile” și la pierderile care ne jalonează viața, e important să ne implicăm în domenii sau activități care ne remontează și ne hrănesc sufletul. Tabelul de pe pagina următoare rezumă principalele cadre de sprijin și de susținere care ne ajută să supraviețuim și să ne restructurăm în fața crizelor și a traumelor.

Dezvoltarea unui sistem de „susțineri” numeroase ne amplifică și ne sporește capacitatea creatoare de a supraviețui și de a ne vindeca. Odată alese, activitățile de remontere preferate ce ne vor servi drept sprijin vor fi privite ca o investiție care trebuie dusă mai departe multă vreme, în mod sistematic, mai ales pe parcursul îndelungatei perioade de doliu și de pierdere, imediat

după eveniment.

Este esențial să investim maximum de resurse
posibile și să facem acest lucru în mod real, regulat și în
fiecare zi, pe tot parcursul vieții.

Pasiunea pentru lucrul bine făcut („capodopera”
companionilor, de exemplu), munca de dăruire și de
ajutorare a celui lăsat ne hrănesc sufletul.

Dragostea soțului sau a partenerului de Viață •	Stimă de sine	Iubire față de Dumnezeu Spiritualitate	Dragostea oamenilor Prieteni și relații	Dragostea familiei noastre	Dragostea copiilor noștri *	Dragostea celorlalți 1
	Dezvoltare personală			Părinți		
	Terapii, individuale sau de grup. Ajutor punctual (medic de familie, grup de	Căutare spirituală	Pescuit, vânatoare, tenis, golf	Frați și surori	1 Ajutor umanitar 1 Viață i / asociativă •	

iwIT* (xou* resurse
 mves**
 sunt supuse prea multor parametri pentru a fi rezumate aici. De
 doar in aceste două rezervoare și, din această cauză, ele sun. sărac* m
ocnză.

alune

^

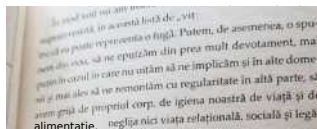


Dragostea soțului sau a partenerului de viață	Stimă de sine	Iubire față de Dumnezeu Spiritualitate	Dragostea oamenilor Prietenii și relații	Dragostea I familiei noastre	Dragostea T Dragostea ¹ copiilor celorlalți noștri *	
	Formări	Căutarea Absolutului	Grupuri de prieteni din vecinătate, de la școală și de la	Bunici	T	Voluntariat
	Yoga, arte marțiale și toate sporturile	Aspirații și idealuri	Meciuri de fotbal, de rugby	Veri de gradul doi, veri îndepărtați		Instruirea copiilor spitalizați
	Călătorii		Jocuri cu mingea, cu bile	Rude		I Instruirea persoanelor imigrante, analfabete, ai
			Șah	Familie prin alianță		

Iubire fii d-
Dumnezeu oamenilor
Spiritualitate Prieteni și
relații

Jocuri de Familie cărți, jocuri de societate
munci, recomp ufat dans, picturi. oUrit,

i mai cu seamă munca



alimentație, turile cu prietenii.

tără a turile cu prietenii. Cazul sportivilor de performanță este, în

cu prietenii. această privință, foarte interesant. Una dintre problemele de gestionare a carierei acestor mari sportivi o reprezintă faptul că, încă din copilărie, familia și antrenorii îi centrează asupra corpului, exercițiului zilnic, performanței, reușitei, neglijându-le dimensiunea interioară.

Sa reamintim că, în general, cariera sportivilor se încheie în jurul vârstei de treizeci de ani, după care aceștia trebuie să se reprofileze. Relația lor cu durerea este una specială, accidentele sunt frecvente și duc la o întrerupere bruscă a activității. O reconversie este atunci indispensabilă, în caz contrar sportivii respectivi vor asocia rănirea cu o trădare a corpului și a vieții lor – cu o nedreptate –, riscând să cadă în depresie, în patima alcoolului sau a drogurilor⁴.

Vezi Patrick Bauche, *Les héros sont fatigués. Sport, narcissisme et dépression,* **Paris, Payot, 2004.**

Cum să ne schimbăm starea interioară

Ne remontăm modificându-ne starea i tre exercițiile
simple prin care ne pute[^] ^t[^] ^
lăuntrică negativă într-o stare lăuntrică pozitivă col?^{*} ^
conștientizarea faptului că persoana care ne face să[^] * *
no»-
inconfortabil, venită, în general, din trecutul nostru, ne
a_{no}”
tește de o alta. Este ceea ce numim un „transfer” lateral
sau p^{at};
vertical (dacă este vorba, de exemplu, despre un frate mai
sar
mare sau despre un coleg de serviciu, despre un tată,
despre ba?
o bunică).
Agnès, în vârstă de treizeci și șase de ani, celibatară,
vire p^c
la consultație pentru o problemă de integrare
profesională, la se simte terorizată de una dintre
colegele ei, Lisa. Pe parcursul unei ședințe de terapie,
Agnès descoperă că Lisa îi amintește de bunica ei din
partea tatălui, o femeie care cerea perfecțiune în toate

domeniile, care o judeca prin comparație cu verișoarele sale, pe care le considera mereu mai bune decât ea. Agi¹⁸ spune: „Lisa se uită la mine, mă observă și mă judecă cu a eași privire dură”.

Pe parcursul terapiei i se cere să-și vizualizeze bunica, și ' imagineze culoarea ei (întunecată), gustul (amar),

111111

Întru' urc loii' o desprindere de această trăire, de această luptă, schimbarea activității și a poziției corpului: Agnes

^
se mișcă, își modifică postura, face câțiva pași, își părăsește scaunul pentru a lua un pahar cu apă, iese pe balcon ca să privească cerul și florile (în timp ce i se vorbește și i se pun diverse întrebări banale), apoi se întoarce și se așază din

După aceea, i se cere să închidă ochii și să vizualizeze o persoană foarte dragă, care o face să se simtă bine (nu e necesar să numească acea persoană), să-i atribuie o culoare (galben), o intensitate (pală), o direcție (ca razele soarelui). Agnes e întrebată la ce distanță se află persoana respectivă (aproape), care este temperatura ei (caldă), cum miroase ea (frumos ca un trandafir), ce sunet are (melodios, blând). Dacă aude o voce care îi vorbește (da), ce anume spune acea voce (cura!), cum respiră ea acum (o respirație liniștită, dinspre abdomen), și ce simte (o mare siguranță).

Totul în Agnes s-a schimbat: corpul este relaxat, parcă ușurat de povara vieții, prea grea pentru ea. Tenul i-a

devenit roz, chipul i s-a transformat, e calm, zămbitor,
radiind o pace angelică. Modificarea stării interioare devine
în mod clar vizibilă.

Anne AnceUn Schutzonborvw . r
"vp,yⁿ«'H_i,Vm

Apoi, Agnes este îndemnată să-și _{1n}y „ **N rând,**
pe
îndelete, aHn8ândU¹Şi o POT¹ * „»**pulul îi,**_sy^{1%}
aceaslă
mu,
***»," , ^*»■*1» ,.**

neobişnuit (de exemplu, apropiind degetele 1

gerea unghiilor una de alta), I se cere să facă _{un} cap atunci când
e gata, ținând în continuare ochiU[^]

Ochişi

corarea este un element specific în protocoalele deba_n
programării neuro-lingvistice. Ea se bazează pe J VAKOG (vizual,
auditiv, kinestezic/tactil, olfactiv, **gustati** Acest exercițiu,
centrat pe cele cinci simțuri, este foarte cunoscut și se
utilizează de mulți ani în diverse tehnici.

**Agnès trebuie apoi să o vizualizeze pe Lisa și să-i trimită
toate undele pozitive care există acum în ea. Agnès simte că I
ceva se schimbă. I se propune atunci o altă abordare a
colegei sale în ziua următoare și ea acceptă acest lucru cu un
zâmbei liniștit. Când deschide ochii, Agnès adaugă: „Mă simt
bine în același fel, când pierdem legătura cu o persoană
dragă, cu o întreprindere, un animal sau un obiect, putem
vizuali momentele bune, pozitive pe care ni le-a oferit acea
reiați Această vizualizare ne modifică starea interioară și ne
ajuta sa suportăm mai ușor angoasa, stresul și suferința. Este
ca o raza de soare care, fie și temporar, răzbate printre nori.**

Un exercițiu de vizualizare împotriva durerii de cap

Acest exercițiu utilizează toate simțurile noastre, pentru

a „ancora” ceea ce se petrece în inconștient și în corp. De fapt, psiho-neuro-imunologia dezvăluie legăturile puternice - psi-

51

confruntat în perioada adol^{esc}

predilu-e»^{la "Sfinx" PU¹ 1} „* Lașcoală, se rușina cu sann ei ^

^{devină¹ciul¹ 1}
K,f¹ i bine dotate, își M*«u J* spunând ca sânni, Colegele, m*
Pacienta aparține uneifamilii t_n ^

sunt ea mște ^{ie robustă} și ea însăși se remarcă pri^{intr} ^

TfjTW*»*11 W^{mm} sHi reali¹ in S,s<<

visul de fetiță. Visul vieții sale: să-și aleagă și să posede sânni,
din fantezmele ei.

Vom juca acest vis în psihodramă.

îi propunem să se „regândească” la femeile pe care le admiră cel mai mult. Urmează atunci un cortegiu de vedete ale epocii, de la Marilyn Monroe, Gloria Swanson și ajungând până la Sophia Loren. Și, prin magia psihodramei, clienta poate să „împrumute” sânni acestor staruri, să-i probeze și să se admire cu ei. Jocul îi place și nu numai că o face să râdă, ci îi provoacă, de asemenea, un puternic sentiment de mulțumire. Ochiul îi strălucesc de plăcere la gândul că jocul ar putea să dea realitate, pentru că urmează să fie operată și să i se un sânn. Când jocul se termină și are loc revenirea la împărțirea sentimentelor, deja începe să se producă ^ în această femeie, care își regăsește speranța și

Va solicita o ^ a ^ o* ^ ^ Scu ^ a cu chirurgul, căruia clienta îi „atelea”,

pe ^{65tet rCă} ^ pe care o va efectua „de-adev¹

ace@a, însoțit/de ,^{Oto8rafilor actri} (ei sale preferate). Dup* Va înetr*bre ale
grupului, femeia merge

I'unmtHnri ,/<,//”

* |V,1lm W¹ S,1i,W wn,i cup»/ (iircii vorină|ta
și umila sânni. cusimpo {(> b.1ic și ¹)<HM .
„vnnl.»|i.i. '1 ^ »'Hlolul celor purtate <k> actriței., vor
fMm jd

Intriznlo în adolescență. Așadar, pacienta se va duce să-și fad

„operația estetică” (operația de cancer) cu speranța că se7a întoarce mult mai frumoasă. își ia cu ea, în camera de spital seducătoarele sutiene din mătase cu umplutură, cumpărate împreună cu prietenele ei din magazinele specializate în lenjerie foarte atrăgătoare, la fel și câteva bluze foarte frumoase care îi vor pune în valoare feminitatea, „după” intervenție. De multe ori, operațiile estetice implică dureri, dificultăți și neazuri, uneori imprevizibile. Pacienta era decisă să suporte toate acestea pentru a-și realiza visul de a avea sâni frumoși. „Trebuie să suferi pentru a fi frumoasă”, i s-a tot spus de-a lungul întregii ei copilării.

Spre marea uimire a infirmierelor și a medicilor, femeia a avut nevoie de foarte puține calmante împotriva durerii. Plăgile i s-au cicatrizat și vindecat foarte rapid, dispoziția ei a fost foarte bună aproape tot timpul și pacienta a ieșit din spital mai repede decât prevăd statisticile.

Totul este o problemă de cadrare, de recadrare și de percepție, care schimbă întreaga situație: suferința pacientei pentru a fi frumoasă sau faptul de a îndura durerea insuportabilă provocată de o operație de care se teme și alt cărei conmutante și castratoare le cunoaște dinainte...

**„Nu lucrurile în sine sunt cele care ne deranjează, în care interpretăm acele lucruri , spunea Ej. i
CAPITOUI, V**

Orice pierdere, orice doliu reprezintă o suferință

Bolile organice grave, care pun viața în pericol, la fel și bolile psihosomatice sau „deprimarea” sunt adeseori legate de un

**doliu neîncheiat care îl chinuie pe individ sau pe descendenții lui din cauza existenței unor fidelități familiale incon-
știente, a unor legături transgeneraționale sau a unor „loialități invizibile”.**

**În multe situații, efectuarea unui travaliu asupra transmi-
terii transgeneraționale a traumelor grave permite descoperi-
ea originii acestora, situată cu câteva generații în urmă. Și ele
cazuri de cancer, de boli ale căilor respiratorii sau diges-
tive, de tuberculoze sau de ulcere pot fi legate, uneori, de o [repetare a
șocului reprezentat de o pierdere suferită în copilărie și
surmontată de individ la vremea respectivă.**

**Când survine însă o a doua pierdere, aceasta este resimțită într-
un mod mult mai dramatic, pentru că, asemenea unui pcou, ea
reactivează înzecit cea dintâi „pierdere a obiectului**

toți și pe toate celei!*. De exemplu, c(.

do viață' politr.unonti/alii, persoanele care devin
„v> revidiniisate”-

m o *p«neni din nou: onee moarte sau p.crder*
cauza(j ^rjMiva tăriei natale sau ehlar a casei sau a
bunurilor U întreprindere, pian, grădină), pierderea
soțului ^ vrtem rului de viață, a unui copil, a unui
frate sau a % lurori a unui sân, braț, picior, rinichi, a unei
sarcini și chijj dispariția unei pisici ori a unui câine...
reprezintă o situați, ireparabila care ne lasă
neconsolați pentru o vreme (întreg si trei ani)... și,
câteodată, pentru totdeauna.

Orice pierdere afectivă, orice doliu constituie un șoc
can tace ca „sarea să-și piardă gustul” și lumea,
culorile; dorința de a trăi, de a munci se estompează,
se stinge. Pentru unele persoane, timpul pare să
rămână pe loc, să încremenească, și -cepe atunci o
„îndelungă cernere”, o „ruminare tristă” și adeseori
nesfârșită care provoacă o diminuare a elanului vite:
Persoana în cauză intră într-o perioadă de fragilitate,
de vulnerabilitate în fața bolii, a accidentelor, a
infecțiilor, chiar a morții, așa cum arată numeroase
studii referitoare la cazurile frecvente de deces al
văduvului (sau al văduvei) în decursul următorului an
după pierderea soției (soțului).

*Ince Vedere afectivă, orice doliu este o suferință
atât de cum- U ; chinul resimțit este atât de*

îndelung și de dureros încât ca altitudine de
moduri de a evita această suferință pentru**

i-lawrence

1*

*psychiques dane v^{in'} ^ous V^ouvez lutter pour votre vie.
Lesfrct ^' origine cancer, Paris, Laffont,
1982.*

Cum să treci peste doliu

1 „*fi rtciH'ifi* *1 înfrunt tini o militate prea dură,
„insuportabilă”, și [pentru .1 nu ușura durerea...
Unele dintre ele sunt căi fără ieși- |ro de fapt, pentru
cn o încremenesc pe persoana traumatizată în
suferință sau în negarea suferinței, ceea ce îi poate
afecta [viața.

Uneori, trauma poate distruge mai multe vieți, căci
descendenții o pot resimți și ei, riscând ca, dintr-o
loialitate familială invizibilă, să re trăiască în corpul lor
accidentul, boala 1 gravă, survenită la aceeași vârstă,
și chiar moartea.

Deși „mintea” poate uita data de aniversare sau
vârsta la care a avut loc „pierderea obiectului
dragostei”, corpul și-o va aminti, pentru că
evenimentul respectiv a lăsat o *amprentă*. De fapt,
chiar dacă credem că am uitat, *nu uităm să uităm* de
precauțiile normale pentru a supraviețui, ceea ce va
crea - sau, mai degrabă, va „recrea” - accidentul
mortal sau foarte grav. Adeseori, suntem puși în
gardă. De exemplu, un mecanic auto ne sfătuiește să
schimbăm plăcuțele de frână înainte de a porni la un
drum. Dar noi nu ținem cont de recomandarea lui și ne
gândim: „O să fac asta mai târziu, astăzi n-am timp,

merge și așa... „ Și accidentul se produce...

Familia Kennedy oferă o ilustrare tragică a acestor loialități familiale invizibile. John Fitzgerald Kennedy, președinte al Statelor Unite ale Americii, uită că străbunicul lui paternal, Patrick Kennedy, fondatorul dinastiei americane, a murit la 22 noiembrie 1858. El uită, de asemenea, data morții străbunicului său maternel, James Hickey: 22 noiembrie 1900. John Kennedy aceste date și *necesitatea de a fi precaut*: la 22 noiembrie 1963, la Dallas, deși a fost prevenit de eventualele riscuri, Anno Ancei în SchiUzenberger • Evelyne Bissone Jeufroy

el alege să nu folosească capota din sticlă care i-ar proteja mîna. Știm ce a urmat...

Mulți dintre cei care refuză să înfrunte realitatea pierderii revin fără încetare asupra tuturor lucrurilor care ar fi putut fi spuse și, mai ales, asupra acelor care nu au fost făcute: „Aș putea face sau spune cutare sau cutare lucru” sau: „E nuiț vina mea, ori de vină e spitalul, aglomerația, medicul, infarctul, miera, moașa, controlorii de avion, șeful meu”. Așa cum precizează Alice Miller, „sentimentele de culpabilitate ne împiedică să vedem adevărata realitate a lucrurilor și să trăim doliul”².

De fapt, am făcut cum am putut mai bine în momentul acela, cu ceea ce știam.

Totul se petrece ca și cum am re trăi credința copilului în „gândirea magică”³.

² Alice Miller, *C'est pour ton bien. Les racines*

de la violence dans l'éducation de l'enfant, Paris, Aubier, 1984. (Pentru binele tău. Rădăcinile violenței în educația copilului, Editura Herald, 2016 - n.tr.).

³ „Gândire magică”: termen împrumutat de Jean Piaget, din studiile unor sociologi și mai cu seamă din acelea ale lui Lévy-Bruhl referitoare la *gândirea primitivă*, și preluat ulterior de psihologi și psihanaliști. Pentru un copil, „gândirea magică” înseamnă, de exemplu, credința că orice lucru se poate înlăptui dacă este gândit. Așadar, dacă acel copil se supără pe mamă sau pe frățiorul mai mic și le dorește moartea... și unul dintre ei moare ulterior, copilul poate crede că și-a omorât mama sau frate' le „de-adevăratelea” și se va simți vinovat. De asemenea, copilul crede că poate schimba cursul evenimentelor prin practici magice (de pildă punându-și o dorință sau jucând șotronul, fără a călca liniile...)• ba ^ copilul crede că, dacă declară că nu a spus sau făcut un anume lue¹¹¹ acel lucru dispăre.

IV asemenea. pulem sa minimalizam, să reducem impor-
|:t,nt. i sin impadul u n u i eveniment, spunând: „Asta-i viața,
Lu se moare llin aiva „ S,1U „Nu #i chiar a9a K'ra v, nu-i un Lipfit de
tară”.

O femeie aliată în străinătate sună la un spital din Franța
Ipontru a se interesa de o tânără prietenă bolnavă. Aceasta
su- l teră de un cancer „istoric”, adică un cancer rămas
netratat lluni și ani de zile, deci descoperit prea târziu
pentru o posibi- hă vindecare, pentru că pacienta s-a temut
de diagnostic. Ca (întotdeauna, speranța este totuși
prezentă... Așadar, femeia [aceea se interesează de soarta
bolnavei și i se răspunde că | aceasta „este foarte obosită”.
Femeia spune că va sosi în Franța joia următoare și că va
trece atunci să-și viziteze prietena. Cei de la spital îi
răspund: „Dacă vrei s-o mai prindeți în via- | tă, veniți
imediat”. Femeia se conformează, vine în țară și își petrece
noaptea la căpătâiul prietenei sale. A doua zi dimineața,
aceasta cere un mic dejun consistent, alcătuit din cafea cu
lapte și croissante (interzise în regimul ei) și medicul își dă
acordul. Pacienta îi previne pe soțul și pe copiii prietenei ei,
cerându-le să vină imediat... Aceștia vor ajunge la spital, cu
flori și cu bomboane, dar, din păcate, după moartea
bolnavei.

Unele pierderi și suferințe nu sunt recunoscute de
societatea noastră, așa cum vom vedea în capitolul
următor. Dar se poate întâmpla, de asemenea, ca tocmai cei
care ne sunt apro- Piați să dea dovadă de indiferență sau de
orbire în aceasta privință. Iată povestea lui Claire.

Claire, în vârstă de treizeci de ani și mama unei fetițe d
no uă ani, trăiește o dramă: a suferit de curând cel de al no
Anii* Amvlin Sduit*vnbe.ger • Evelyne Uiss<me Jeurty^

loa avort spontan 5 în ultimii opt ani. Femeia și-a
pierdut.

Mul după iv modicul a anunțat-o că starea jalnică în
ca ^ află uterul oi nu-i va mai permite să aibă copii.

(f lai re și-ar dori mult un t i u , dar mai cu seamă
ar vre, oria' preț să se simtă femeie și plină de viață
din nou, deci ^ aibă un al doilea copil.

Situația e cu atât mai complexă și mai dificilă cu
cât soțul ei, inginer și cadru superior, consideră că
un avort spontan survenit la câteva săptămâni de
sarcină este o „treabă fem*. iască” banală,
frecventă, deloc asemănătoare cu pierderea unui
copil. Pentru el, avortul nu e „mare lucru”, nu e un
eveniment care să îndolieze familia.

Pentru a-și abate gândurile, Claire se întoarce la
universitate. Profesorul ei îi propune să efectueze o
cercetare în rândul femeilor care și-au pierdut un
copil sau care au suferit un avort spontan. Claire ia
legătura atunci cu mai mulți ginecologi. Pe parcursul
acestui studiu, ea are ocazia să cunoască femei
cărora le-a murit copilul la o vârstă fragedă, un copil
nou-născut, care au dat naștere unui copil mort sau
care au trecut prin experiența „morții subite a
sugarului” sau au suferit un avort spontan ori
provocat. Claire alege apoi propriul ei caz, pentru o
deplină transparență a cercetării: avortul spoŋl' tan
provocat de accidentarea, oboseala sau epuizarea
mamei Poveștile acelor femei, pe care ea le ascultă
cu sufletul, încep să declanșeze în ea un travaliu de
doliu.

Astfel, doar ascultând relatarea experiențelor prin
care a¹¹ trecut alte femei, ca un ecou al acelora trăite
de ea, Claire efe⁴



e. uX fără să știe, un travaliu tic rămas-bun simbolic în pri- â, ja fieceaia tîlîiv cel nouă copii nenăscuți ai ei. La sfârși- „I anului, Cluïro osie însărcinată, își scrie și „susține” studiul I, contrar tuturor previziunilor medicale, ea dă naștere unui joțel superb, care va deveni un tînăr înalt, sportiv, studios, ’rălucit.

De atunci, Claire și-a terminat doctoratul în psihologie cli- ică, a efectuat o terapie și a început să lucreze ca psihoterape- -ut. Ea leagă revenirea capacității sale de a procrea și de a -tra fătul de faptul că suferința ei, cauzată de pierderea nui copil nenăscut, a fost ascultată, înțeleasă, recunoscută. Și insideră că atenția plină de compasiune cu care a ascultat, la ^ndul ei, poveștile altor femei aflate în aceeași situație i-a =rmis să se elibereze de propria suferință și să încheie doliul ntru ea.

CAPITOLUL VI

Când rușinea socială împiedică doliul

Unele pierderi și suferințe nerecunoscute de societate sunt egate de o „rușine socială” și sunt stigmatizate. Printre aces- ea se numără imigrația, inclusiv „imigrația din interior” (în propria țară) și „imigrația imobilă” (când regiunea în care lo- ruim este anexată altei țări printr-un tratat semnat în urma unui război, cum s-a întâmplat cu teritoriul Alsacia-Lorena sau cu diverse părți ale Europei Centrale), mutarea în alt loc, schimbarea școlii, a casei, a dormitorului și chiar a patului.

Suicidul, SIDA, omorul fac și ele parte din rușinea socială.

Suicidul: conspirația tăcerii

în privința suicidului, ca și în cazul maladiei SIDA, de altfel, există în societatea noastră un fel de conspirație a tăcerii, o *negare a situației*. Deși reprezintă una dintre principalele ca-

¹ Pentru un studiu detaliat, vezi Josée Jacques, *Psychologie de la mort < t du feu il*, Mont-Royal (Québec), Modulo, 1998.

Ani^{le} Ancelin Schiitzenherger • I-velyne Ifesorie W,
de deces în țările industrializate, suicidul rămâr*^{meOy}
II ZO un,

biect tabu și, adeseori stigmatizate, familiile în care
evenimentul ascund această „rușine socială”. Cau/a «iJ lui poate fi
astfel camuflată în moarte accidentală sau în ^

Prin urmare, numărul sinuciderilor este mult mai
mare<^ cel admis de cifrele oficiale.

Negarea și izolarea socială reduc sprijinul
emoțional,^ posibilitatea de exprimare a emoțiilor.
Familiile în cauza trăiesc cu un sentiment de
culpabilitate, cu vina de a nu fi văzu* și presimțit nimic
sau de a nu fi recomandat la timp tratarea depresiei
profunde, de a nu o fi luat suficient de în serios. Tuturor
acestor trăiri li se adaugă și întrebările legate de cauza
sinuciderii, ceea ce prelungește și complică procesul de
soluționare a acestui doliu dificil.

Tatăl lui Béatrice, de profesie farmacist, este un om
coleric, violent verbal și fizic. El își părăsește soția și
cele două fice adolescente (primul lui fiu a murit la
vârsta de trei ani, în urma unei meningite, și celălalt fiu
e plecat în Africa, de câte va luni). Mama (care nu s-a
împăcat niciodată cu pierderea copilului decedat) intră
într-o depresie profundă și are trei tentative de suicid,
fiind salvată, de fiecare dată, de Béatrice.

Béatrice își sprijină mama (parentificare), trăiește într-o
permanentă alertă și, la treisprezece ani, devine o mică
manii ira ri. ha duce grija familiei. Mama și ficele

de în
...I CUI

ubitul ei de douăzeci și unu de ani.

părăsea . - mUltă Intrun apartament nou. Aici, mama se
sinud'
iese la plimbare,atU " d VârStă de 7 aIsprezece ^

Cum sîi treci {feste (tolni

l nianî(,i, (t)k)le sunt luate rna poi **tatăl lor,**
noiii soție și un copil mic. Béatrice suportă greu
iniei 13-1 considera 1 responsabilă pentru mama ei
IijăMni , sîmte vinovata de sinuciderea acesteia, pentru că a
si ;K'U'U 45 ' ,
t si se distreze și sa lra iasca, macar o data, pentru ea
însăși, so resemnează cu culpabilitatea ei, până la
prima depresie, urvenită în jurul vârstei de treizeci de
ani. Béatrice începe atunci o psihoterapie, întreruptă
din cauza unui transfer profesional, apoi o a doua
psihoterapie, când survine al doilea episod depresiv -
și, în sfârșit, se eliberează de culpabilitatea
resimțită.

„Rușinată de tată și de mama”, cum spune ea,
Béatrice are un trecut foarte împovărat de
culpabilitate și de rușine în raport cu opțiunile politice
legate de război ale tatălui ei (pe care totuși îl admiră)
și cu sinuciderea mamei sale...

După ce „a dus grija mamei ei depresive și
sinucigașe”, Béatrice „duce acum grija soțului”, aflat în
depresie și în șomaj. Au împreună trei fete, care își
trăiesc viața în altă parte.

Totuși, la cincizeci și cinci de ani, Béatrice decide să-
și schimbe meseria și începe să întrevadă posibilitatea
de a trăi pentru ea însăși: își oferă câteva ședințe de
coaching care o ajută să-și facă un bilanț în privința
propriei persoane și să stabilească ce are de făcut în
viitor.

Am observat adeseori că multe femei încep o nouă
viață după menopauză și după plecarea copiilor de-acasă
(deși unele dintre ele trăiesc atunci depresia „cuibului
gol”).

VDA: țti«W»„ V^dccSUie

s,p \ost.>ol'0.<l.'. teribila, învăluită do prejudecăți.^
vii 'e ..nd .»deseori ion.le i/olnți, singuri și au sentim«^
Irtu-<c cu o sabie a lui Da mucleasupra capului sau ^
^damnare la moarte. De multe ori, ei sunt etichetați ^
victime (nevinovate sau vinovate).

Femeile, copiii, persoanele heterosexuale, cei numiți
i, Statele Unite *straight people* nu se simt vizați,
considerând^ nu tac parte din populația cu risc... Și
totuși...

În prezent, și mai ales în viitor, oricine se poate
contamina la un moment dat, cu sau fără știrea lui. Sau
se poate expui* într-o zi unor riscuri... fără să se
gândească prea mult. Obser văm astfel de expuneri la
riscuri în cazul repetării unor accidente și al
sindromului de aniversare, când o persoană uită să își
ia măsurile de precauție elementare într-o anumită zi
de aniversare.

Această boală teribilă ne poate permite însă să ne
acceptăm natura imperfectă, oferindu-ne posibilitatea
de a ne depăși prejudecățile, de a admite că ceilalți și
noi înșine sunteff i agili și capabili de erori... și
dezvoltându-ne astfel capacitatea de a iubi și de a fi
toleranți.

I st* fundamental să înțelegem clar diferența între w.
astii l încât persoana în cauză și familia ei să nu se sin^
j u>ea ce s#a întâmplat (de ceva care
reprezintă¹¹

1 ¹¹¹ Privința căruia nu putem face nimic).

Ca?U ^ Une ^ a ^aadolescente care, descoperind că a ^K

ndta m timp ^pul unei operații, și-a oferit un nou ^

io viață plină de satisfacții. În iunie 2004, *New York Times*¹²¹ „, ri i astfel viața Christinei: la șaisprezece ani, tânăra ⁰ ¹² „ descoperă în jurnalul intim al mamei ei, că suferă de ^{mi} à și P. Ea alege atunci, pe loc, să militeze în privința bolii sale V, (pe care părinții i-o ascusesem, „pentru binele ei”, preferând „s-i spună că are o hepatită), astfel încât adevărul să poată fi i ^{adese} și să vorbească atât în școli cât și la televiziune despre % starea, viața și luptele ei.

Tatăl Christinei nu acceptă ideea de „a ști” și de a numi boala rușinoasă” și continuă să evoce probleme legate de un cons- „
ficat bolnav.
>3lr --

Christina a fost infectată în copilărie, când, suferind un accident casnic care a necesitat internarea ei de urgență, a fost ¹²¹ supusă unei transfuzii de sânge. A fost diagnosticată cu SIDA ¹²² abia la unsprezece ani și părinții i-au ascuns adevărul, de tea- fliri- ma represaliilor la care s-ar fi expus într-o școală normală.

Când Christina descoperă jurnalul secret al mamei și i-l arată „i? tatălui ei, acesta îl aruncă imediat în foc și refuză să comenteze” ¹²³ subiectul.

„D” ea spune. „A fost bine că s-a întâmplat așa, pentru că, 1” din acel moment, am putut, în sfârșit, să-mi încep adevărata viață. Mă simt mai bine, cu sușuri și coborâșuri, desigur, și cu , ⁸ energie fluctuantă... Nu mă tem și, când voi deveni majoră,

i ¹²⁴ înființez o organizație care să lupte pentru apărarea drepturilor copiilor care suferă de SIDA și vom acționa împreună ¹²⁵ mod public... „

l j

Adevărul trebuie spus

Acest exemplu ilustrează perfect ceea ce scria Judy Baum în *HttU*, în *The Courage to Grieve*: un copil supraviețuiește oricărei situații, dacă i se spune adevărul. În *La Cause 4. enfants*, Françoise Dolto insistă asupra necesității de a [^] *sincer*: „Inconștientul nu poate fi mințit, el cunoaște înt., deauna adevărul. [...] Și are nevoie de el pentru tot ceea ce ține de originile lui, de istoria familială, pentru a exista o concordanță între vitalitatea biologică și vitalitatea socială. Am pu. tea adăuga că cea mai sigură cale prin care transmitem secrets nocive unui copil este aceea de a nu-i spune nimic: copilul va căuta, va descoperi sau își va imagina ceva „mai rău decât realitatea”...

Dar să nu amestecăm lucrurile: a spune adevărul nu înseamnă a spune orice, oricând și oricui.

Iată răspunsul dat de Françoise Dolto mamei lui Coralie, un copil cu sindrom Down (corespondență privată, comunicată de mamă, douăzeci de ani mai târziu, în cadrul unei consultații cu una dintre psihoterapeute): „Dar mai ales, spune-i lui Coralie, chiar de-acum, dacă nu i-ai spus-o deja, că ea s-a născut cu un handicap la nivelul corpului, și nu al sufletului nici al minții. Și că poate avea o viață fericită, dacă și-o dorește, datorită ajutorului și al iubirii care i se oferă. Cel mai mult o ajută adresându-te sufletului ei, așa cum i te-ai adresa sufletului unui om pe deplin receptiv”.

La ora actuală, după ce a reușit să urmeze cursurile ¹²⁶ școl. normale, Coralie lucrează. Ea este prima persoană <¹²⁷

*Cum să treci
peste doliu*
sindrom Down, și singura deocamdată, care a fost
titularizată pe un post de funcționar public, unde toată
lumea o iubește și o acceptă așa cum este.

Numeroase persoane continuă să se întrebe dacă e
cu adevărat necesar să li se spună copiilor întregul
adevăr, așa cum recomandă Françoise Dolto. Un studiu
științific suedez, foarte recent (referitor la ideea de a le
spune copiilor bolnavi de un cancer grav adevărul
despre boala lor și despre moartea lor apropiată)
demonstrează că *este mai bine, pentru copil, să i se
vorbească sincer*⁴.

Remușcările și regretele sunt mult mai frecvente la
părinții care au refuzat să discute despre moarte cu
copilul lor aflat în fază terminală. O comunicare cu el pe
această temă ușurează doliul ulterior.

În ciuda acestor rezultate statistice semnificative,
orice recomandare sistematică nu poate fi decât una
dogmatică, pentru că astfel de circumstanțe sunt, prin
definiție, unice.

if/j închisoare

⁴A Potrivit datelor furnizate de
INSEE, în anul 2002, șaptezeci de mii de copii din Franța
aveau un tată sau un tată vitreg Tcarcerat. Pentru un
copil, este mult mai traumatizant să și-l trăgăneze (fără
să-l vadă) pe părintele său încarcerat decât să-l viziteze
în închisoare, chiar dacă astfel de vizite se desfășoară.

Anno Ancelin Sdilit™, IX. r. e. v. *

[...]

șoari, multprwi adesea, ui Spații 'e'ospilii,,^ trau.naHz.mt, pentru un copil, să Ho despa_{ist} ^ „N i pilu șutai ?i imaginația lui îi ta_e viat_e viat_e înă_e »

Afli avut ocazia să lucrăm cu o psihoterap[^]Sh de »pacientă" (deja bunică), marcată de uciderea k[^] fidel de către mamă, crimă petrecută când ea avea o ^ re luni. Femeia era de două ori marcată, atât în ceea ce ^ te procesul de reparare (a devenit psihoterapeută), c_j * identificarea paternală, devenind și ea o persoană seduc^e re. uneori la limita agresivității perverse, și asta, în ciudaj^e hanalizei efectuate.

În romanul autobiografic *Qa ne se fait pas*³, Isabelle Spaa, nepoata unei familii foarte importante, povestește drama p care a trăit-o la nouăsprezece ani: mama ei i-a ucis tatăUⁱ gând de câteva ori în el cu o pușcă de vânătoare, când aci se întorcea acasă la nouă dimineața. Isabelle pleacă din țari fugind de drama ei, schimbă mediul, refuză să se m. dească la trecut, se preface că-l dă uitării și, timp de douăze. de aru, nu vorbește despre acel eveniment.

Ea scrie: „Nu am vrut să vorbesc despre asta, dar amg¹ ^ n-am făcuta. Niciodată nu-ți revii dintr-o

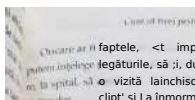
1 Vezi Ulrika Keicbergs *ct al.*, «Talking about

Anno Ancelin Sdilit™, IX. r. s. v. *

[...-]m

educație b[^]-) • Nu se cade să ți pi. În fine faci ce poți (...) Apoi
am^u ^ _ Varim^uentul acela m-a marcat mai mult decât VO^u
ad) s^u p^u m^u g^u țigă de însămi [...] Nu m-am măritat m

death of child several malignant disease», *N. Engl.* 2004, p. 351.



Hît Pentru a-și putea efectua doliul, victimele trebuie să se V. confrunte cu cei vinovați. Maorii din Noua-Zeelandă au înțe- Itj, la bine acest lucru. Astfel, ei organizează „conferințe” care îi reunesc victimele, vinovații, familiile respective și reprezen- ț, tanți ai legii. În anul 2000, în Australia, trei tineri înarmați intră într-un fast-food pentru a devaliza casa de bani. Un tânăr ^ care se ridică de pe scaun ca să-și cumpere o sticlă de Coca * Cola e împușcat și ucis pe loc. Un an mai târziu, cei trei vino- ^ vați se află în închisoare și mama victimei e neconsolată. Se gândește la fiul ei zi și noapte. Viața ei s-a oprit. Logodnica carii tânărului a suferit o depresie profundă și nu se mai îngrijește, di Constatând că încarcerarea după această dramă oribilă n-a ie adus nicio schimbare nici în rândul celor vinovați, nici în ace- . la al victimelor, inspectorul de poliție australian decide, după modelul maorilor, să-i adune pe toți la un loc, organizând o ^ „conferință” informală în care participanții, așezați în cerc, să relaționeze între ei. Singurul care refuză să vină este ucigașul. Se creează astfel organizația „Real Justice”.

Mama aduce cu ea un săculeț cu cenușa fiului, pe care îl depune drept cadou de Crăciun pe genunchii unuia dintre cei f inovați, spunând că acel lucru îi aparține lui. Femeia

Își mâr- furisește ura și dorința de răzbunare. „Oți fi stând
voi la închisoare, dar asta e nimic față de ceea ce sunt eu
condamnată să

J • . v^ ini ucis so rxprimă a codruc« oi¹¹¹¹ uco h ' Abia tu momentul acela cei lrei bărbați realiz_{adp}„ «nwdnțele actelor lor, care se extind dincolo de f_{apitel}^ ucis un tânăr ai cărui viitor promițător a fost atât de b/ curmat. Unul dintre vinovați își exprimă atunci prof^, înță în prezența mamei și a logodnicei, spunându-l_u, există nicio scuză pentru ceea ce am făcut. Nu voi invoca ^ măcar copilăria mea nefericită, așa cum a procedat avocat, meu, pentru că nimic în lume nu vă va aduce fiul înapoi și_u, justifică un asemenea act". Șase luni mai târziu, mama a reuș să se implice în alte activități și logodnica a redevenit ea ir. săși. A avut loc astfel o „reparație simbolică" prin cuvinte sincere, chiar dacă cel care a tras nu a fost prezent. Această con ferință legată de un fapt divers a fost transpusă într-un fita documentar, *Facing the Demons*, care a primit premiul pento cel mai bun documentar australian⁴.

Experiența dovedește că, în cazul unor persoane, condat» narea la închisoare nu va provoca sentimente de remușcare? modificarea comportamentului. Ar fi important să se înțelea gă acest aspect și să fie introduse în societatea noastră p^{oio} „conferințelor" pentru o „justiție reparatorie"; acestea

..Real Justice^^<AQA 4010 10-01 0508 accessibil p=1240111> .
A@realjustice.org>

*Cum să treci
peste doliu*

^ la un ioc membrii familiei, victimele și vinovații,
ar fa- înțelegerea suferințelor provocate inclusiv
mamelor și lor din ambele tabere și ar permite
exprimarea sentimen- tuturor, dincolo de orice
implicare legală și judiciară.

i justiție „reparatorie”

justiția „reparatorie” se poate aplica, de
asemenea, în viața noastră de zi cu zi. A restaura și a
încerca repararea: acest concept a fost preluat de
neo-zeelandezi, australieni, canadieni, americani
(Statele Unite) și, recent, de suedezi, pentru a ajuta
familia victimei, dar și pe aceea a vinovatului – spre
deosebire de justiția occidentală care se ocupă doar
de pedepsirea celui vinovat, fără a se gândi la o
reparație în rândul tuturor celor care suferă în ambele
tabere.

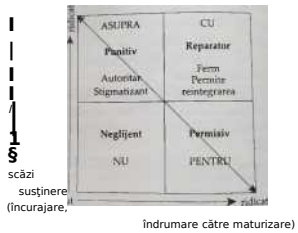
Fără îndoială, în majoritatea societăților moderne,
pedeapsa este considerată cel mai potrivit răspuns
în cazurile de criminalitate și de agresiune comise în
școli, în familii și la locul de muncă.

Cei care nu pedepsesc sunt considerați adeseori ca
tund

-permisivi”.

laialc. luftnrf *f^{ul} m^u, r^u H i^m m^a n^m r dCu^u
Inilul fⁱ sustinerea.

Controlul înseamnă definirea limitelor și susținerea*,
 duo? prin încurajarea sau îndrumarea unei persoane
 ea ca să devină mai „matură”. Putem combina patru
 abor[^] ale disciplinei sociale: neglijentă, permisivă,
 punitivă și _{rep}* ratoare.



A patra variabilă este abordarea „reparatorie”. Ace®¹. abordare utilizează, în același timp, un nivel ridicat de conⁿ¹ și de susținere. Ea pune în lumină „vătămrile”, dezaprob¹ du-le, și evidențiază totodată

valoarea intrinsecă a celui ră"

„...is. Maorii ii Ko.II Juslico preconizează un control con- „.] „vătămarilor” și nu al persoanelor în general. Ei ⁷¹ „t'und4 persoana eu actul vătămător. (Această manieră ⁷² vedea lucrurile este asemănătoare cu abordarea „non- ~ ■eclivă” a lui Cari Rogers).

UtjilKihd abordarea reparatorie. Real Justice realizează lucruri CU tinerii, implicându-i în mod direct în proces. Este important să înțelegem că această abordare trebuie să includă victimele, familia, prietenii, vecinii și comunitatea, adică toate persoanele care au suferit consecințele comportamentului inadecvat.

Pentru a fi eficiente, practicile reparatorii trebuie să fie sistematice și nu conjuncturale: nu putem folosi o abordare reparatorie cu studenții și o abordare punitivă cu profesorii. „Justiția reparatorie” trebuie percepută ca o mișcare socială dedicată integrării practicilor reparatorii în viața de zi cu zi. Ea poate fi foarte utilă, știut fiind faptul că ura, resentimentele, rachiuna, revolta, furia și dorința de răzbunare se hrănesc din nedreptățile suferite, blochează orice evoluție, orice maturizare și împiedică acceptarea oricărei pierderi.

Refuzul doliului

CAPITOLUL VII

Reacțiile în cazul unei pierderi suferite sunt întotdeauna personale, diferite și imprevizibile. Unii instaurează tăcere, alții se revoltă, nespul sau se sustrag. O pacientă povestește: „În ceea ce mă privește, la moartea prematură a surorii mele de paisprezece ani, în urma unei boli necunoscute, provocată probabil de un microb sau de un virus neidentificat, am schimbat universitatea și am pornit pe un alt drum profesional (deci către altă meserie). Ba chiar mi-am schimbat oarecum și prenumele, așa încât nimeni, niciodată, să nu-mi mai pomenească despre acel eveniment (și pentru a nu risca să întâlnesc pe cineva care ar putea aduce vorba despre ei, din amabilitate, din politețe, din lipsă de tact, din curiozitate sau din întâmplare)... A fost nevoie să mă căsătoresc pentru a-mi regăsi adevăratul prenume și să ajung la optzeci de ani pentru a putea vorbi în mod firesc despre această pierdere, în ciuda aptului că abordasem cândva evenimentul în psihanaliză.

Într-o era prea dureros și inacceptabil, așa că îl evitam, afla j 1.45CUCACR10819S» pentru că fotografia surorii mele se continuă să se afle în casa mea, pe peretele sufrageriei”.

oun, spunoPr,nu,,.n,,,,Ho,ui j.S,ab001,j

«luăm aowisi D¹⁴¹⁴⁺¹ ■> ■" li .. o pr₁OC₁₆~*, through fvrldvrair/ în peri on de și 7₁ registry dif₁₆-** am so roia

ton* unei son»* clasice, până |« exp|/˘' in .bucet'
conștientizând faptul că „finalul” c«e „a ^ departe de
» însemna vindecarea totală.

Fiecare „mai bine” trebuie tratat doar ca un „palier”
Putem, de asemenea, să ne angajăm într-o hiperactivi
profesională pentru a uita și a nu mai simți.
Workaholicii)*. pătimirii de muncă” sunt adeseori
considerați drept dep«, denți de fuga înainte.

Sau putem să-i sanctificăm ori să-i canonizăm pe
delict „să poleim cu aur statuia trecutului”, să nu
schimbăm rin» in camera lui (un muzeu sau un
sanctuar, ca în filmul lui Truffaut, *Camera verde*), unde
totul este pregătit pentru a întâmpina întoarcerea
fiului risipitor sau a celui dispărut.

În *Cazul Dominique*, Françoise Dolto vorbește
despre un copil care își tot auzea părinții spunând
despre un unchi disp» rut în timpul războiului: „Dacă
trăiește, se va întoarce – Copl lui i-a dat un nume,
Sylvie”, întrupându-l într-o ființă caft deveni pentru el
o fantomă, o nălucă, o creatură care-l« piedica să
trăiască.

Vezi Darian Leader, *Într-o Întrebare tu veni et autres
essais*, rsvd¹⁰ – 1 ans, Payot, 2001.
i’nljmba franceză, „Sylvie” „e citește la fel ca „s’il vi”*,

m jQfşi-C<i> t!°ex«mptWr °
 despăgu- . (In cazul unui divorţ sau după
 un **CAPITOLUL VII**
 ' | " / iu lşi acordă compensaţii materiale
 şi fizl- ". "I'pensaţii. mici recompense, se umplu sau ls, v
 uil n= misa şi golul interior cu orice, cu ciocolate,
 pră).-
 : i!Sa alcool, jocuri sau fac nebunii şi
 cumpărături ne-
 vi> p. de altă parte, medicii ştiu bine că o
 pierdere, un doliu,
 - sun, adeseori urmate de o depresie şi de creşterea
 consumu- lui de ţigări, de alcool, de substanţe
 tranchilizante sau hipnotice.
 ifurc Unele persoane caută în credinţă explicaţii sau
 justificări metafizice ori religioase, altele se lasă seduse
 de secte sau de zI vreun guru.
 [zjr Unii fac promisiuni, adeseori însoţite de
 „tocmeli”; „Re
 nuţ la cutare lucru dacă el (ea) se vindecă” sau
 „dacă mă vindec...” Potrivit lui Kurt Lewin, aceste
 tocmeli reprezintă o ^ rezistenţă la schimbare şi o
 incapacitate de a accepta adevărata realitate a situaţiei
 (pentru că indivizii respectivi vor fi nevoiţi să trăiască în

alt fel). Tocmelile sunt manifestarea unui refuz de a acționa sau de a se schimba. Ele îi dau persoanei în cauză iluzia că va putea evita suferințele care însoțesc pierderea, doliul sau boala gravă.

Cu cincisprezece ani în urmă, medicii i-au cerut unei femei care suferea de „cancerul fumătorilor” să renunțe la fumat. *If* Aceasta a început atunci să tragă doar două fumuri și apoi să-si stmg5 țigara. S-a ales cu un cancer de esofag, considerând că,



Anno Anoelin
SvluH*i'nb.>r_Ror • I
vclyn,, m

pentru oa. ..câteva
fumuri tio |i;;nra nu
însennmit
nu și pentru organismul oi)

și iiiiulon i so păruși; ,ă |
 medic spunând vă actualul
 cantor n-ăi avea nicio
 • »
 Rătu
 ri,
 faptul că ar turna „un pic .
 Gt'stionarea doliului
 este cu atât mai dificilă
 cu ri.

„ X
 „- «
 t
 Doi p.

suntem educați să ne
 controlăm emoțiile și
 medicii nu mese instruire
 în privința dimensiunii
 emoționale. Trav^
 doliului este un proces

inconștient, deci nu
unul voluntar îl tuși.
*putem înfăptui un
travaliu conștient,*
dar cu ajutorul sau c
îndrumarea unui
specialist: preot,
consilier, psihoterapeut
coach³, care au
pregătire pentru acest
tip de situații.

în *Apprivoiser le*

deuil ^{CAPITOLUL VII} Mărie Ireland dă
un exemplu de „doliu
interzis”: interdicția de a
plânge impusă copiilor
după moartea mamei.
Tatăl îi trimite la pension
a doua zi după în-
mormântare. „Fiecare se
temea atât de durerea
celuilalt, cât și de propria
durere... la ce folosește
să plângi și să-ți arăți

suferința, când realitatea
e acolo, dramatică
desigur, dar ireversibilă.
Degeaba plângem, căci
lacrimile nu ne-o vor
aduce înapoi pe mama
[...] Trebuie să spunem
că educația primită ne
impunea să surmontăm
durerea, fără a ne plânge
vreodată., să ne
autodepășim, să mergem

dincolo de noi înșine.

Acesta CAPITOLUL
VII

Coach este un termen american care desemnează un antrenor sportiv - „*Coaching*”-ul este o profesie nouă, apărută în Statele Unite în jurul anului 1983. „*Coaching*” înseamnă a sprijini o persoană sau o echipă și optimizarea atuurilor umane și profesionale pentru o țintă

**responsabilităților, obiectivul
final urmărit fiind aut***

Persoanei astfel îndrumate.

⁴ Presses du Châtelet, 2001.
(A alina doliul - n.tr.).

CUHI să freci peste doliu

I , „„HU'Iul <n- vi,iță”.

Psihanaliștii știu bine că

exprimarea

este necesară pentru

integrarea, depășirea,

surmon-

¹ **unoi pierderi sau a unui**

doliu.

Ar ti posibil oare ca
reprimarea CAPITOLUL
sentimentelor,
echilibrul si stăpânirea de
sine, pe care ni le-am
impus cu atâta efort și de
care suntem atât de
mândri, să reprezinte de
fapt doar o sinistră
anemie, și nu o «valoare
culturală» cum ne-am
obișnuit să o considerăm
până acum?”, se întreabă
Alice Miller în *Pentru*

binele tău.

Terapeuții, la fel și
medicii, sunt uneori la fel
de neputincioși ca
pacienții lor în privința
acestui doliu care trezește
în ei
O durere trecută, și
se pot simți confuzi,
destabilizați în fața
eșecului tehnologiei și al
practicii lor. în mod
inconștient, pa- :ientul le

returnează ecoul doliurilor
 lor personale sau familiale
 neîncheiate. Și, uneori,
 pentru că nu știu ce să
 spună și cum să
 procedeze, ei evită
 subiectul, își întorc
 privirea sau schimbă
 cursul conversației -
 făcându-le astfel mai mult
 rău decât bine clienților
 lor. Să fim atenți la ce
 spune dr. Moulonguet⁵

lespre ceea ce medicii nu
știu să facă. Adeseori,
aceștia nu unosc
amplerea ignoranței lor
în domeniile reale ale
vieții

1 ale morții
(individuală și nu
statistică).

Există un studiu
canadian referitor la
timpul de reacție al
îfirmierelor la semnalul

soneriei utilizate de
CAPITOLUL
 bolnav. Acesta ste cu
 atât mai lung cu cât
 pacientul este mai bolnav
 și ma' ?roape de moarte,
 ceea ce dovedește că, în
 ciuda de lentului și a
 simțului datoriei,
 inconștientul evita sau t

^ntoine Senanque, *Blouse,*
 Paris, Grasset, 200

ză acele situații cărora persoana, „cel care ajută”, nu ^
 ^ l nu le mai poate face față. Regăsim această

constatare în, ^ documentar din anii 1960, al
cinematecii din Saint-Clément timpul unei consultații
oncologice efectuate într-o, și pl, medical ită ferește
privirea atunci când pacienta îl întreabă dacă starea ei
este bună și dacă își poate relua munca. I, f, aceste
ezitări, pacienta își pleacă privirea, tace, se închide l, i
sine, pleacă... și moare trei zile mai târziu, fără să-și
mai revadă medicul și fără ajutorul nimănui. Singură.

Dificultățile relaționale medic-pacient-familii au fost
amplu abordate în Franța, în toate universitățile, în
anul 1982, cu prilejul reuniunilor pe tema cancerului,
organizate de Ministerul Sănătății, împreună cu
psihologi universitari clinicieni, medici, infirmiere,
asistenți, pacienți, familiile lor și publicul j larg (și
coprezidate de una dintre noi la Universitatea din I
Nisa).

*Travaliul doliului este necesar pentru echilibrul și
sănătatea oricărei persoane, așa cum bine știau cei din
Antichitate. Odată ce nu ne putem lipsi de acest
travaliu, e preferabil să-l înfruntăm, să ne ferim și să-i
ferim pe ceilalți de consecințele adeseori dramatice ale
deprimării, ale zidului de tăcere, ale accidentelor sau
ale bolilor, lucrând asupra etapelor pierderii și ale
doliului, evidențiate de Elisabeth Kibler-Ross în
modelul ei de însoțire a muribunzilor.*

Să remarcăm că unele persoane văduve sau unii părinți n fuză să treacă prin trivaliul doliului crezând că astfel vorreu și un distorsie amintirea vie și să nu uite (presupunând

CAPITOLUL VII

Cum s/ taxi

S / „srt ' mn4 de «raba conștie // 1* d*ca;
imcomtln
^ / v|M. 1.« P- „111 *...Pⁿ d«-«ul «jțici salo, pe Ctr(*
* / , *** T^M • u v s u ; r- - * ^ne ca
H / otvA, vlv «^dnrni, rezolvă nimic. Nu vreau să trec pri_{nt}r
iv,,liu al doliului meu pentru că risc să o uit”. v;,”e
Irt'lund scrie: „A trăi cufundați în durerea lor refu
* / ^ o. încăpățănare orice ajutor, li se părea singura
modali
- / ,it,c de a rămâne legați de copilul dispărut, de a dezvolta un
I a de cult clădit pe suferință și de a renunța pentru
totdeauna
| „, resimți reea celui mai mărunț sentiment de liniște
sufleteas-
/ L-â. Iată cât de greu este să te împaci cu dispariția unei
persoa
ne dragi (unele mame sau soții chiar mor din cauza
aceasta in decursul anului următor).
De altfel, regăsim același parcurs în orice pierdere, în
numeroase boli, accidente și adeseori în urma pierderii
locului de muncă și a retragerii din viața profesională.
După cum spunea Jean-Louis Courchet, în anii 1960,
pen
sionarea este adeseori resimțită ca o moarte socială,
pentru că
identitatea noastră este legată, în mod frecvent, de activit
Și de statutul nostru profesional ^ fărăprie teni
Numeroase persoane muîte cazuri, liseia și
mași-
atunci când își pierd servicii van,taje materiale și
pi^{eri}
respectul anturajului *
de»*««“““ „*.

in parte de casa si de obicei în cauză alegând 'urj|e ei
dinInt*1

*

fără rădăcini, de multe ori și fără legă¹⁰¹
 raj social protector și „rovit«li/...af...¹⁰²”
 Și atur
 servăm în cazul unora dintre persoanele țX” %
 pensie la Nisa, de exemplu, alegând acest or¹⁰³ ^
 V unul însorit, fără a ține cont de Jntera¹⁰⁴ ^¹⁰⁵ <
 i Dacă nu știe să-și reconstruiască un anturaj,
 vād¹⁰⁶ ^¹⁰⁷ duva are mari dificultăți în a
 supraviețui juUerio¹⁰⁸ ^¹⁰⁹ ^¹¹⁰ Inzviul doliului ne
 permite să înfruntăm realitatea și cSm unor
 lucruri noi: proiecte, speranțe, țară, limbă,
 cas¹¹¹ ^¹¹² nătate, echipa de lucru, întreprindere;
 și chiar să ne „]” ^ viața, să „Întoarcem pagina”,
 în sfârșit, și să remvățămsj ^¹¹³ im în alt fel... În
 realitate, este vorba despre un travaliu ne¹¹⁴
 cheiat de viață și de moarte, despre o „treabă
 neterminată potrivit studiilor efectuate de Kurt
 Lewin și de Bluma Zeigar- nik” referitoare la
 sarcinile încheiate și nelncheiate. Ele audove dit
 că repetăm la nesfârșit o treabă neterminată și
 că, odali încheiată configurația Gestalt și „forma
 bună” regăsită, putem întoarce foaia... Doliul
 devine un travaliu psihic, caret» l « prin diverse
 etape după un moment de siderație și de ne

„Urate - / ¹¹⁵ teridgDul Cincalt Therapy, amintește
 că „treburile rt Business”, ceea ce noi numim
 efectul &W ^ «adeseori „? ^ n goluile emoționale
 din istoria unei pe ^ ^ v¹¹⁶ nostru percepțiv¹¹⁷

$u^{(n)}_{i,j}$ negative. Potrivit teoriei Cd»
 .nate $\{e^{(i,j)}_{i,j}\}$ «ei, un« $e^{(i,j)}_{i,j}$: «formă bună” și
 rămâne, d<^
 j ■ $\{e^{(i,j)}_{i,j}\}$ lu. Blu $^{(i,j)}_{i,j}$ «una.
 r asupratrebunilor net' 'garnikdj, 1927)

Nⁱ
-i prin i^u putem descoperi atunci lucruri ne-
l^r^noaeschia
" " itunwtn*
>'
in r
lvln^{re}
în durere,
„coborâm
panta”, apoi
„urcăm
etape, pentru
a ajunge, în
sfârșit, la
serenita- o
din nou către
viață. Are loc
o
transformare
ființei și

Etapele doliului

liul este procesul de adaptare al unui individ la stresul . xai de o pierdere semnificativă. După pierderea unui *veci* al dragostei, subiectul trece prin diferite stadii, sau etape așa cum a arătat, mai cu seamă, Elisabeth Kubler-Ross.

' **Ltilizam** două verbe pentru a vorbi despre doliu: **a fi** și **a face**. **A fi în doliu**, a face doliul. A face doliul necesită angajarea **activă** a persoanei îndoliată într-un travaliu personal.

Pierderea *celuilalt* provoacă, de asemenea, *pierderea unei f părți din noi înșine*, din ceea ce eram înainte de pierdere, de dispariție sau de amputare: o mamă fericită, un copil încrezător în viață, o logodnică împlinită, un corp întreg care se simțea bine în pielea lui, un lucrător liniștit și fericit că și-a făcut treaba etc. „Travaliul doliului înseamnă a recunoaște și a accepta pierderea și consecințele ei”, spune Marie Ireland, președinta asociației „Până la moarte, să acompaniem viața .

Nu toate doliurile se trăiesc în același mod, ci fiecare per- soană își trăiește doliul în felul ei. „Totul depinde de

modul în care individul s-a construit, de cât de greu a suportat primele pierderi din existența lui și de legătura pe care o avea cu cel dispărut”, mai spune Mărie Ireland.

***Frică, depresie Tristețe Curba
etapelor doliului (inspirată din studiile
efectuate de E. Kibler-Ross)***

Etapale doliului nu sunt neapărat succesive: ele pot să se suprapună sau să se desfășoare în ambele sensuri. Uneori, n- putem ajunge la încheierea doliului și la recăpătarea liniști sufletești fără un travaliu specific de confruntare cu realitate pierderii. Să ascultăm mărturia Măriei.

**„Fetița mea de șase luni adormise liniștită și perfect săi toasă. În timpul nopții, a intrat brusc în comă, din cauza im-
posibile meningite fulgerătoare. S-a stins în brațele mele,¹
taxiul cu care am plecat spre spital împreună cu soțul n*-¹¹
Toate eforturile de reanimare au fost zadarnice. Se întâmp^{1*}¹
într-o dimineață de duminică.**

Când m-am întors acasă, am aruncat toate hainele pe C* le
purtam și toate lucrurile bebelușului meu, cu excepția unui**

A

„11onli mici, albi. Mai mult chiar, am pus ¹1¹ | vânzare câteva zile mai târziu. Trebu- „d ar li putut aminti de fata mea. Nu i-am L> t¹1¹ „i1i1i1,Ins, fiul nostru mai mare, care avea atunci „ătate. Nu l-am luat cu noi la înmormântare și nu „, nimic'. Luni, soțul meu a plecat la serviciu. Aco- l-estit ce i s-a întâmplat și le-a cerut colegilor să nu mai niciodată vorba despre acel subiect. Seara, când s-a în-acasă, mi-a relatat ce a discutat cu colegii și m-a rugat să *Zocedam* la fel și acasă. M-am conformat. Câțiva ani mai târziu moartea fratelui său, de care era foarte atașat, l-am în- pe soțul meu cum va proceda. El mi-a răspuns: «Ca în- ieauna, cobor cortina de fier și nu mă mai gândesc la asta». După moartea fetei mele, noapte de noapte, timp de luni l de zile, chiar și însărcinată fiind cu cel de-al treilea copil al l nostru, Christophe, mă duceam să plâng în baie, înăbușin- l du-mi hohotele într-un prosop mare. pot Apoi, când Christophe a l împlinit șase luni, am suferit o Si: depresie, care a fost bine trata- l fă, dar angoasa mea de *win moarte în ceea ce-i privește pe copii nu f m-a părăsit. i Am început apoi să le vorbesc celor doi băieți ai noștri des- ' Pre surioara lor, dar fără a detalia circumstanțele limsi morții» ato- l De-atunci, sora lor absentă a apărut uneori alături. et » "desenul familiei» cerut la școatt. , Christophe a tnoepu. - P** ^f^f1 de „i. A auto» ¹ e ț » h o a t i L-an, lui, pe care o iubea mult - „P** d

¹ L-m
^ „wpwll" t=*

dus la un consult și psihiatrul ^{ca} ^{care} ^l ^a ^l ^{7/}
 mi-a cerut să-i povestesc despre ^î ^{*u} ^{9'} ^{«*} ^{b*} ^{*/;•/}
 să-i vorbesc despre fiul mai ^{*} ^u ^{tcon11_} ['] ⁰ ['] ^o ['] ^{dar} [„] [/]
 mare, Ni_{Co} brusc: «Nu, vorbește-mi
 despre fii_{ca} ta» ['] ^{<tr..}
 Ce șoc!

YS

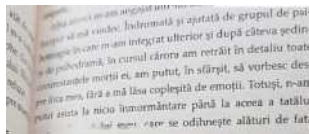
Nu puteam scoate un cuvânt. Plângeam atât i,
 mi-era imposibil să articulez ceva.
 Psihiatrul [^] ⁱ ^{im_+} ^{condus}
 la ușa. Mi-a spus că se va ocupa de Christophe d, ^{CO} ['] ^{condi-}
 ția sa se întâlnească mai întâi cu tatăl băiatului.
 iinț
 Văzând stare jalnică m-am întors acasă, soțul meu a
 refuzat.

N-am putut vorbi cu persoane adulte despre moartea
 fii_{ce} mele decât la zece ani după eveniment.

Douăzeci de ani mai târziu, în iunie 1995, cu ocazia unei
 genosociograme coordonate de Anne Ancelin Schiitzenber- |
 ^aflv ger, mi-am desenat arborele genealogic indicând toate
 evenimentele familiale importante. Când am fost întrebată dac?.

I ^ toți copiii mei sunt în viață, am răspuns cu o violență ^{nțt\l}
 reținută, ț ^ «Nu! Moartă!». Ea mi-a cerut atunci, cu autoritate, ^{l':da}
 să desenez o cruce sub numele fiicei mele și să povestesc ce s-a ^b
 întâmpl Am izbucnit în hohote de plâns. Doamna Schiitzenberger ^{d(|}
 apropiat repede de mine și și-a așezat mâna peste a mea .
 a

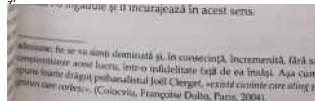
² Lată ce spunea Catherine Dolto, într-o intervenție ce a avut
 locintr¹ de sâmbătă, 14 martie 2004: „Când întindem mâna
 către cineva, trebu să fie reunite multe condiții pentru ca
 această ofertă să reprezinte ufl apel adresat celuilalt, în toată
 ființa lui. La fel, atunci când ne așezăm mâna pe umărul altei
 persoane, realizăm, cu o viteză vertiginoasă, un dialog cu
 mușchii, viscerele, sentimentele, suflul și ideile ei. Acest dialog
 intens va avea două urmări posibile. Fie persoana se va simți
 liberă, întreagă și se va pune în mișcare, într-o reacție care va
 fi resimțită ca o



meu apOj a bulu.ui --v.

^ noastră înainte nu puteam merge singură la cimitir, dar acum ^ H mă dur acolo pe deplin liniștită și simt că mi face foarte bine". ^!^ Să reamintim, cu această ocazie, că cei mici trăiesc doliul în ' mod diferit, în felul lor. Pentru a-i putea parcurge etapele, co- i'olais P^ ^ ^ dreptul ȘI ^ nevoie să cunoască adevărul. Tocmai it\$, de aceea este esențial să-l ținem la curent și să-i oferim infor- mij ^ Copilul trebuie să-și poată lua rămas-bun de la iuda bolnavă, muribundă sau decedată și să asiste la ceremo- nii (la biserică și la cimitir), pentru că el are nevoie de imagini și de amintiri.

^Copilul nu-și va putea trăi suferința decât dacă părinții și



În *Mourir aujourd'hui*, M.K.M.I.T. mus scrie: „Trebuie să spună că nu sun. vinov. g (nici responsabili) de mo. etia.” * rișilor s. ui. 1 fraților ori k surorilor lor ș. că aminti r», 9 noi dispărute ȳm rămâne veșnic în sulctul nostru”.

Copiii îndoliați nu pot aborda travaliul psihic la care „une supuși decât dacă anturajul a putut lua inițiativa de a-i ajuta în această privință. Oricum, o parte a acestui travaliu va ră mâne în așteptare până când copiii vor ajunge la vârsta matu-

Pierderea unui copil este deosebit de dureroasă, căci intră în contradicție cu legile naturale ale succesiunii generațiilor. Suferim până în străfundurile ființei noastre și rămânem cu un surplus de iubire și de energie neutilizate, pe care nu știm cum să le reinvestim, cu o imensă dragoste nedăruită și cu atâtea legături ce nu vor fi țesute nicicând.

Pierderea unui copil este dramatică, de asemenea, pentru ceilalți copii și mai ales pentru copilul de

substituție. Psihanalistul J.-D. Nasio¹ relatează povestea pacientei sale Clemence, copleșită de durere și de suferință în urma pierderii lui Laurent, bebelușul ei de două săptămâni. El îi spune acesteia, în timpul unei ședințe: „Dacă vei aduce pe lume un al doilea copil, adică pe fratele sau pe sora lui Laurent...! Femeia exclamă: „E prima oară când aud pe cineva spunând fratele sau

Nasio a fost uimit de faptul că „eu” putut exprima Lntan. și în «3» & puține cuvinte, esența concepției sale despre doliu, potrivit căreia suferința se diminuează dacă cel îndoliat admite, în sfârșit, că dragostea pentru o nouă ființă nu o va anula niciodată pe aceea purtată celui dispărut. Astfel, explică Nasio, următorul copil pe care l-ar putea naște Clémence nu va lua niciodată locul fratelui său mai mare, decedat. El va avea propriul loc, acela pe care dorița sa, dorița părinților și destinul lui îl vor rezerva. Și, în același timp, Laurent va rămâne pentru totdeauna primul copil, de neînlocuit.

Dacă reușim să efectuăm travaliul doliului, devenim receptivi la suferințele celorlalți și ne îmbogățim cu noi legături și descoperiri, a căror existență ar fi fost altfel imposibilă.

1 J.-D. Nasio, *Le livre de la douleur et de l'amour*, Paris, Payot, col. «Pe-16 Bibliothèque Payot», 2003.

Șoc și siderație

Pierderea bruscă, brutală și neașteptată, pentru care
mai măcar n-am avut timp să ne pregătim ***^g ^ " *
tâmplă în cazul unei boli sau al unui accident $f \wedge \wedge_{\text{out}} f$].
de₂ siderație. Nu ne mai putem mișca, $\forall x \in V$ (exists) în "arcă
suntem imobilizați, paralizați", ^ ^ ^ ^_{out} ^_{in}. Spunem
atunci: „Mă simt lîmp⁴⁰ | Picioarele”.

r,ru' ^
 800pt .. „iă •“ ivsiml'D c.i '„„d »l'cl'raPa„ . 'V^ ^h' „j'l 1T
 'v.^-nlMurn! de Mupi-lu't,-„ ş, -lc ***j^~-iih'ium, cu
 lHM/1.1 oricărei demit,j \ '• >^a'el: Suntem nt,-„„»
Z*m * «*duja cf ă,rior lale „ a tal'„'«C
 ^ „m,l<-ai tăcut pentru firma...

Denegare şi negare

Nu se poate, nu eu, nu acum, nu așa ceva". „Nu, (l
 ea)". „Nu atât de tânăr". „Nu se poate să fi murit, nu-i
 adevă- rat". „Nu, medicii se înşală, eu nu sunt
 bolnav!". Şi ne conţi- nuăm viaţa fără a urma niciun
 tratament. Aceasta este negarea pierderii, a
 accidentului, a evenimentului.

Furie şi revoltă

Apoi apare furia. O raportăm adeseori la un ţap
 ispăşitor: „E nedrept", „E inacceptabil", „Nu avea
 dreptul (să mă deposeze sau să nu-mi recunoască
 munca)", „Fir-ar să fie de incompetent, de iresponsabil,
 de idiot (celălalt, medicul, şeful de serviciu,
 executantul, Dumnezeu, Justiţia, Viaţa). " ^vol ^l
 ului, de exemplu, se îndreaptă adeseori împoW« ^B'jitorilo, şi
 „persoanelor sănătoase sau a fraţilor ori su*^ ^l'or «re se
 simt bine.

^ ^ntamplă, de asemenea, ca furia şi revolta să ^{ReSU ^ n}
 crearea unei asociaţii - cum este cazul asociat*

i În mori, i
acompngnur ,... redirecțiv
achvitrnlj- de apărare
(d ost îngrijțiți”).

exem
plu,

dCăaa

sau frică
I; |T^{si} „ “t! ’? „*! • Mio ■*mi
*

[niciodată singur(a), tara el (ea).”

M A pierde „e cineva drag înseamnă, de asemenea, a
resimți

■ o frică punctuală sau o angoasă
globală, un **sentiment** de

■ abandon sau/și de incapacitate de a
face față. Lumea se schimbă I bă, se transformă și
devine periculoasă.

Tristete

Etapă tristeții este decisivă, deși e greu de trăit. Pe
de altă l parte, puține persoane din anturajul nostru ne
acceptă triste. I O astfel de stare deranjează,
incomodează, plictisește.

J Ne simțim stânjenți în prezența durerii și a doliului, a
su- l ferinței celuialt, a bolii grave și a morții, îndeosebi

pentru că | nu mai avem timp de nimic, nu mai avem
 timp să trăim, să ■ mâncăm, să respirăm: nu mai
 „lăsăm timp timpului”, acelaia [de care avem nevoie
 pentru a accepta o pierdere și a ne 'în | deca.
 Anne explică: „Mi-a fost mai ușor să mă simt în «>».”*
 1
 „ândv,- lise la cu- l
 l masa de după înmormântare, pui șminte închise la
 „Până la moarte, să
 acompaniem vi

Z..... d_{0,10} N
, 10 "I unchiul L-011, solul meu. Când rump^S

„V.n Ihuo-umulo- pe l.m>atrebuii să le supo^jj* .j
«rit*« nude. Aid rn-iiu trimis, împreună cu „1* Carnavalul
do 1« Ni«, ca să ne «schimbăm Rândurile» u L7 * -Krijis
să port culoarea neagră, «atât de tristă și d_{0,10} mintă
pentru cei care o privesc»)."

Într-adevăr, această suferință trebuie trăită până l,
capăt pentru că, după aceea, când pierderea este
percepută în me) real. absența e acceptată, travaliul
doliului poate fi făcut și revenirea la viață poate să
înceapă.

Ce rost mai am acum? Ce rost mai am fără soțul meu
(soția mea), fiul meu (fica mea), sănii mei? Viața nu mai
are nitiun sens pentru mine. N-o să-mi revin niciodată. E
prea cumplit... În acest stadiu, persoana conștientizează
pe deplin adevărul de netăgăduit al faptelor și
imposibilitatea de a mai schimba în vreun fel lucrurile și
tragediile vieții. Sentimentele negative se transformă
într-o „bucă închisă”, într-o nelncetată „rumi- nare”,
lăsând impresia că doliul nu se va sfârși niciodată.

Și deodată apare un zâmbet, un cuvânt, o mână
întinsă, o rază de soare, o floare care se deschide, un
parfum, un cant* de pasăre pe care-l auzim din nou... și
ceva se schimbă,«* zontul se luminează, viața își reia
cursul, încet-încet. Ieș din impasul pierderii, al
„ruminației”, al meditației înde 8”e, al doliului
interminabil.

despărțim de el și să *efectuim doliul pentru el* (li plângem dispariția, de exemplu, printr-o „înmormântare simbolică”). Urmează apoi o reconstrucție adecvată și un travaliu în psihoterapie. În felul acesta, operația decurge mult mai bine și, adeseori, fără dureri și fără regrete. De-acum, ceea ce contează este viitorul, deschiderea către viața care se „va trăi altfel”, într-o „devenire” (și nu doar „continuând să existăm, că n-avem încotro”, într-un soi de „supraviețuire”, mai mult sau mai puțin satisfăcătoare).

Unii specialiști consideră că ieșirea din doliu se poate observa printr-o acceptare reală a situației. Nu mai primești obiectul doliului, ci individul. De exemplu, pacientul spune:

⁸ Interviu de Gwen Douguet, *Figaroscope*, 11-17 februarie 2004, p.¹⁷².

„Nu a creștut ceea ce am pierdut, dar pot să trăiesc
'nu despre' și să accept să trăiesc în

„Nu în soluții sau operăm diverse modificări.

Așa în ca. Christopher Reeve (decedat la 10 ani a
întruchipat, în 1978, personajul lui Superman în mai 1995, în
urma unei căzături de pe cal, Reeve, Atunci în
succes, a rămas paralizat de la gât în jos mai gravă
decât hemiplegia). După o perioadă de câteva luni și
după ani întregi de reeducare dificilă, el și-a acceptat
în sfârșit situația și chiar a vorbit despre el la televizor
pentru ca măturile sale să le fie de ajutor altor persoane cu
deficiențe. Reeve a creat o fundație pentru persoanele
paralizate și a susținut cercetările medicale în domeniul
a supraviețuiri, a fost iubit și sprijinit de soția și de copiii
lui. În 2002, fiul său Matthew a realizat un
documentar despre curajul și determinarea lui de a
încerca să-și recapete cândva capacitatea de a merge.
Eforturile lui au început să dea roade (în ciuda tuturor
opiniilor și așteptărilor medicale) și Reeve a reușit să-și
miște degetele mâinii stângi și degetele de la picioare,
ceea ce îi oferea senzații minunate. El se declara
mulțumit că se află în viață „nu din obligație față de
ceilalți, ci pentru că viața merită efortul de a fi trăită”.

Cum învățăm să iertăm¹

*H ierta nu înseamnă neapărat a ne reconcilia.
Putem ierta, fără a nou în relație cu cel care
ne-a ofensat.*

A ierta înseamnă a înceta să mai resimțim
ranchiună, a ne lăsa de energie negativă insuflată
de dorința de răzbunare, de animozitate, de
resentimente sau de ură. Această stare de spi-rit ne
eliberează și îi înalță celuilalt energia negativă pe o
purtăm în noi.

*A ierta nu înseamnă a uita: rămânem cu lecțiile învățate
din experiență. Uneori, trebuie să avem puterea de a
rupe punțile și, pentru a supraviețui și a ne redobândi
sănătatea, să renun-țăm la a mai căuta părinți iubitori
în locul unor părinți abu-*

A ierta înseamnă, de asemenea, a renunța la orice
„preten-ții de a primi scuze” pentru răul care ni s-a
făcut sau pentru nedreptatea suferită. Dar chiar dacă
nu mai avem preten-ții se cere
iertare, o astfel de cerere ne
eliberează

crimele împotriva^

¹⁰⁰ abordăm aici crimele

colective și

Idcscori, este vorba despre ane iertă nouă înșine
f_{q(u)} r.u. im putu! Împiedica pierderea, că nu am putut
schin^ cumul evenimentelor. Și, uneori, deși este mult
mai dificil a acorda iertarea autorilor pierderii.

O consilieră juridică dintr-o multinațională își detestă
directorul, care îi face adeseori reproșuri și o
„muștruluiește” Femeia se simte dezarmată,
înmărmurită, nedreptățită. Ea reacționează de o manieră
pasiv provocatoare, pentru care plătește: drept răspuns,
directorul refuză să semneze orice stagiul interesant de
pregătire solicitat de ea, mai puțin cursul de engleză, pe
care femeia nu și-l dorește. Ea se simte neputincioasă și
afirmă că parcă ar avea „un bulgăre de furie în burtă,
compact, negru, foarte tare, ca o minge de bowling.”
După efectuarea „protocolului de iertare”, femeia spune:
„Nu voi lua asupra mea frustrările lui, dacă el nu vrea să
și le rezolve. Asta înseamnă să-i înapoieze șefului ei
frustrările. Directorul are cam cincizeci de ani, este
celibatar și locuiește cu man»
luc. Femeia adaugă: „În
definitiv, nu prea are de ce să-mi p<” Chiar dacă nu sunt
perfectă, știu că sunt o bună profes¹⁰¹”

X
V O" .'. #11 • macv u să facă
Mi-
V>- i/., an,...1«. căruî relații
(u+225+122)
PC/ 1 1 120+020
'q'710 a*nflictualu,nu1n.
</fi i i|cili'i'i<'n'/<'.Michel se s.mte
Incapabil să-și u+20

OS | .uvsl⁸¹ .1 căzut foarte rău și există posibilitatea
să

H qps ne: „Tatăl meu este un «nimic.» care mă domină,
'„ră imensă, deplină față de el. Aș fi capabil să-l omor.
'S₁₂ două lucruri am învățat de la el: cultul prieteniei
și umo- ₁₂ spus lui Michel: „A ierta nu
f înseamnă neapărat a te Putem ierta fără a intra
din nou în relație cu cel care

să reintru în relație? Asta schimbă totul”. În
săptămâna următoare, el și-a sunat tatăl de trei ori.
„Fraza aceea scurtă încântat, m-a bucurat. Ea mi-a
permis să-i telefonez tatălui meu, fără nicio emoție. Este
uimitor”.

De fapt, tatăl lui Michel, un om ursuz, care nu
vorbește niodată, este un fiu nelegitim, „născut din
tată necunoscut”: nerecunoscut oficial de propriul tată,
care aparținea unui mediu înstărit. El trăise totuși
împreună cu acesta până la decesul *** I mamei sale. La
unsprezece ani, băiatul pleacă să trăiască în | casa
bunicilor maternali, oameni cu origine modestă, se mută
¹⁴ altă școală și își schimbă numele: pentru că nu¹⁴¹

scut de tatăl lui, el purta numele mamei. Așadar» ^ ^
^ P^{de} de mama, numele, pierde contactul cu u^{Ver}-i-
praterⁱ, cu mediul lui și facilitatea de a u>i.L
și o carieră profesională (legată de ^ e^risoa^{re} *
la vrerea lui Michel, tatăl îi Je^{uitt} »ază
Pagini în care își spune povestea

În "v.", scrisoare, Michel a scris: „Am plâns mult, suferinței tale profunde, ascunsă și îngropată. Mai puțin mi-ai spus despre viața ta. Sunt mândru de tine. Am suferit amândoi, și tu și eu, din cauza acestui secret de familie”¹. Tatăl se simte în sfârșit recunoscut. Își sună nora, apoi fîm căruia îi mulțumește pentru scrisoarea lui foarte frumoasă apoi începe să plângă atât de tare încât nu mai poate vorbi „Am avut impresia că m-am împăcat cu el”, va mărturisi Michel.

De-atunci, Michel își vizitează tatăl, însoțit de propriul lui fiu, în vîrstă de unsprezece ani. Construiesc împreună un arbore genealogic complet, cu fotografii. Michel are alt chip, mai radios, mai deschis. Toată lumea i-o spune. El începe, în sfârșit, să câștige mici sume de bani, să lucreze cu plăcere și mărturisește: „Îmi doresc să câștig bani. Înainte credeam că sunt incapabil să fac asta. Pentru mine, banii erau mortali. La rîndul lui, tatăl își sună acum fiul de două ori pe săptămînă (înainte, trecuseră trei ani între două apeluri telefonice și îi vorbește cu un glas vesel (înainte era lugubru)). Se mai bine, după ce fusese aproape muribund, și plîngea din nou, ducându-și singur mașina...

În „pniraol”, în
 („-i generații fies împușca ,
 , cercetări genealogice apușu U» în fiu,
 fi bunici¹ lu. paternal adevărat a f_{doi} mai d^o ope_o <9<
 («»² tătăl lui îi spu^o n^o C^opti^o am^o cuno^o,
 <vi j^o vâmlă noastă> nu avem noroc» ^ V^og^o, noi, f^o j^o s-ă

schimbat, în sfârșit.

* Simta că norocul

CAPITOLUL X

„Cadoul ascuns”

Odată încheiat travaliul doliului, pierderea, dispariția ca- l pjtă sens – un alt sens. Unii *coaches* numesc acest fenomen l „doul ascuns”. Oamenii spun: „Datorită doliului (sau pier- l derii), am putut să...” sau: „Mi-a fost de folos să sufăr”. E vorba despre altceva decât „beneficiile secundare” ale pierderii u ale bolii.

O pacientă mărturisește: „Abia după decesul soțului meu. ^ medic și specialist în informatică, am reușit să mă folosesc de l un computer. Câteva luni mai târziu, am putut să cumpăr il și să învăț să-l utilizez, singură și cu plăcere”. Alt exemplu, care amintește de filmul *La vieille dame indigne*: o văduvă care avusese o atitudine foarte supusă și pasivă în timpul căsătoriei, a început deodată să iasă în oraș și să călătorească singură, cu trenul și cu avionul, să plece singură în vacanțe, să-și facă prieteni noi și tineri.

Allioin^{14^1}

Bătrâna doamnă nedemna, film francezesc, realizz fci.tr.).

deplâng¹⁴ pierderea.

Sau: un șofer rănit de un glonț nu mai poate conduce ca¹⁵ onul întreprinderii și nu-și mai poate însoți prietenii la it: el se dedică atunci grădinăritului și gătitului și devine ad ministrator de imobil. Bărbatul și-a descoperit o altă i¹⁶magin¹⁷ a corpului și trăiește o nouă viață. Între timp, întreprinderea la care lucra a intrat în faliment. Deci, în cazul lui, „cadoul ascuns” constă în faptul că, dacă n-ar fi suferit acel accident, el ar fi rămas fără serviciu și nu s-ar fi gândit la o reconversie profesională.

În perioada Primului Război Mondial, femeile s-au implicat în diverse activități. Văduvele de război fără pensie au început să lucreze și, adeseori, au făcut carieră. S-a produs atunci, cu această ocazie dramatică, o oarecare emancipare a femeilor – o eliberare din corsetul prejudecăților.

Trebuie să recunoaștem că, în această etapă, dolul și P¹⁸er¹⁹ d²⁰erea au permis apariția unei situații care, înainte, fusese de neconceput: dezvoltarea unui talent ascuns, accesarea la responsabilități, învățarea unor lucruri noi.

După ce a trăit drama și infernul cancerului, Lance A²¹ ^²² ^²³ ng²⁴ a câștigat Turul Franței. În 2004, el declara: „Pe²⁵ ^²⁶ ^²⁷ ^²⁸ ^²⁹ ^³⁰ ^³¹ ^³² ^³³ ^³⁴ ^³⁵ ^³⁶ ^³⁷ ^³⁸ ^³⁹ ^⁴⁰ ^⁴¹ ^⁴² ^⁴³ ^⁴⁴ ^⁴⁵ ^⁴⁶ ^⁴⁷ ^⁴⁸ ^⁴⁹ ^⁵⁰ ^⁵¹ ^⁵² ^⁵³ ^⁵⁴ ^⁵⁵ ^⁵⁶ ^⁵⁷ ^⁵⁸ ^⁵⁹ ^⁶⁰ ^⁶¹ ^⁶² ^⁶³ ^⁶⁴ ^⁶⁵ ^⁶⁶ ^⁶⁷ ^⁶⁸ ^⁶⁹ ^⁷⁰ ^⁷¹ ^⁷² ^⁷³ ^⁷⁴ ^⁷⁵ ^⁷⁶ ^⁷⁷ ^⁷⁸ ^⁷⁹ ^⁸⁰ ^⁸¹ ^⁸² ^⁸³ ^⁸⁴ ^⁸⁵ ^⁸⁶ ^⁸⁷ ^⁸⁸ ^⁸⁹ ^⁹⁰ ^⁹¹ ^⁹² ^⁹³ ^⁹⁴ ^⁹⁵ ^⁹⁶ ^⁹⁷ ^⁹⁸ ^⁹⁹ ^¹⁰⁰ ^¹⁰¹ ^¹⁰² ^¹⁰³ ^¹⁰⁴ ^¹⁰⁵ ^¹⁰⁶ ^¹⁰⁷ ^¹⁰⁸ ^¹⁰⁹ ^¹¹⁰ ^¹¹¹ ^¹¹² ^¹¹³ ^¹¹⁴ ^¹¹⁵ ^¹¹⁶ ^¹¹⁷ ^¹¹⁸ ^¹¹⁹ ^¹²⁰ ^¹²¹ ^¹²² ^¹²³ ^¹²⁴ ^¹²⁵ ^¹²⁶ ^¹²⁷ ^¹²⁸ ^¹²⁹ ^¹³⁰ ^¹³¹ ^¹³² ^¹³³ ^¹³⁴ ^¹³⁵ ^¹³⁶ ^¹³⁷ ^¹³⁸ ^¹³⁹ ^¹⁴⁰ ^¹⁴¹ ^¹⁴² ^¹⁴³ ^¹⁴⁴ ^¹⁴⁵ ^¹⁴⁶ ^¹⁴⁷ ^¹⁴⁸ ^¹⁴⁹ ^¹⁵⁰ ^¹⁵¹ ^¹⁵² ^¹⁵³ ^¹⁵⁴ ^¹⁵⁵ ^¹⁵⁶ ^¹⁵⁷ ^¹⁵⁸ ^¹⁵⁹ ^¹⁶⁰ ^¹⁶¹ ^¹⁶² ^¹⁶³ ^¹⁶⁴ ^¹⁶⁵ ^¹⁶⁶ ^¹⁶⁷ ^¹⁶⁸ ^¹⁶⁹ ^¹⁷⁰ ^¹⁷¹ ^¹⁷² ^¹⁷³ ^¹⁷⁴ ^¹⁷⁵ ^¹⁷⁶ ^¹⁷⁷ ^¹⁷⁸ ^¹⁷⁹ ^¹⁸⁰ ^¹⁸¹ ^¹⁸² ^¹⁸³ ^¹⁸⁴ ^¹⁸⁵ ^¹⁸⁶ ^¹⁸⁷ ^¹⁸⁸ ^¹⁸⁹ ^¹⁹⁰ ^¹⁹¹ ^¹⁹² ^¹⁹³ ^¹⁹⁴ ^¹⁹⁵ ^¹⁹⁶ ^¹⁹⁷ ^¹⁹⁸ ^¹⁹⁹ ^²⁰⁰ ^²⁰¹ ^²⁰² ^²⁰³ ^²⁰⁴ ^²⁰⁵ ^²⁰⁶ ^²⁰⁷ ^²⁰⁸ ^²⁰⁹ ^²¹⁰ ^²¹¹ ^²¹² ^²¹³ ^²¹⁴ ^²¹⁵ ^²¹⁶ ^²¹⁷ ^²¹⁸ ^²¹⁹ ^²²⁰ ^²²¹ ^²²² ^²²³ ^²²⁴ ^²²⁵ ^²²⁶ ^²²⁷ ^²²⁸ ^²²⁹ ^²³⁰ ^²³¹ ^²³² ^²³³ ^²³⁴ ^²³⁵ ^²³⁶ ^²³⁷ ^²³⁸ ^²³⁹ ^²⁴⁰ ^²⁴¹ ^²⁴² ^²⁴³ ^²⁴⁴ ^²⁴⁵ ^²⁴⁶ ^²⁴⁷ ^²⁴⁸ ^²⁴⁹ ^²⁵⁰ ^²⁵¹ ^²⁵² ^²⁵³ ^²⁵⁴ ^²⁵⁵ ^²⁵⁶ ^²⁵⁷ ^²⁵⁸ ^²⁵⁹ ^²⁶⁰ ^²⁶¹ ^²⁶² ^²⁶³ ^²⁶⁴ ^²⁶⁵ ^²⁶⁶ ^²⁶⁷ ^²⁶⁸ ^²⁶⁹ ^²⁷⁰ ^²⁷¹ ^²⁷² ^²⁷³ ^²⁷⁴ ^²⁷⁵ ^²⁷⁶ ^²⁷⁷ ^²⁷⁸ ^²⁷⁹ ^²⁸⁰ ^²⁸¹ ^²⁸² ^²⁸³ ^²⁸⁴ ^²⁸⁵ ^²⁸⁶ ^²⁸⁷ ^²⁸⁸ ^²⁸⁹ ^²⁹⁰ ^²⁹¹ ^²⁹² ^²⁹³ ^²⁹⁴ ^²⁹⁵ ^²⁹⁶ ^²⁹⁷ ^²⁹⁸ ^²⁹⁹ ^³⁰⁰ ^³⁰¹ ^³⁰² ^³⁰³ ^³⁰⁴ ^³⁰⁵ ^³⁰⁶ ^³⁰⁷ ^³⁰⁸ ^³⁰⁹ ^³¹⁰ ^³¹¹ ^³¹² ^³¹³ ^³¹⁴ ^³¹⁵ ^³¹⁶ ^³¹⁷ ^³¹⁸ ^³¹⁹ ^³²⁰ ^³²¹ ^³²² ^³²³ ^³²⁴ ^³²⁵ ^³²⁶ ^³²⁷ ^³²⁸ ^³²⁹ ^³³⁰ ^³³¹ ^³³² ^³³³ ^³³⁴ ^³³⁵ ^³³⁶ ^³³⁷ ^³³⁸ ^³³⁹ ^³⁴⁰ ^³⁴¹ ^³⁴² ^³⁴³ ^³⁴⁴ ^³⁴⁵ ^³⁴⁶ ^³⁴⁷ ^³⁴⁸ ^³⁴⁹ ^³⁵⁰ ^³⁵¹ ^³⁵² ^³⁵³ ^³⁵⁴ ^³⁵⁵ ^³⁵⁶ ^³⁵⁷ ^³⁵⁸ ^³⁵⁹ ^³⁶⁰ ^³⁶¹ ^³⁶² ^³⁶³ ^³⁶⁴ ^³⁶⁵ ^³⁶⁶ ^³⁶⁷ ^³⁶⁸ ^³⁶⁹ ^³⁷⁰ ^³⁷¹ ^³⁷² ^³⁷³ ^³⁷⁴ ^³⁷⁵ ^³⁷⁶ ^³⁷⁷ ^³⁷⁸ ^³⁷⁹ ^³⁸⁰ ^³⁸¹ ^³⁸² ^³⁸³ ^³⁸⁴ ^³⁸⁵ ^³⁸⁶ ^³⁸⁷ ^³⁸⁸ ^³⁸⁹ ^³⁹⁰ ^³⁹¹ ^³⁹² ^³⁹³ ^³⁹⁴ ^³⁹⁵ ^³⁹⁶ ^³⁹⁷ ^³⁹⁸ ^³⁹⁹ ^⁴⁰⁰ ^⁴⁰¹ ^⁴⁰² ^⁴⁰³ ^⁴⁰⁴ ^⁴⁰⁵ ^⁴⁰⁶ ^⁴⁰⁷ ^⁴⁰⁸ ^⁴⁰⁹ ^⁴¹⁰ ^⁴¹¹ ^⁴¹² ^⁴¹³ ^⁴¹⁴ ^⁴¹⁵ ^⁴¹⁶ ^⁴¹⁷ ^⁴¹⁸ ^⁴¹⁹ ^⁴²⁰ ^⁴²¹ ^⁴²² ^⁴²³ ^⁴²⁴ ^⁴²⁵ ^⁴²⁶ ^⁴²⁷ ^⁴²⁸ ^⁴²⁹ ^⁴³⁰ ^⁴³¹ ^⁴³² ^⁴³³ ^⁴³⁴ ^⁴³⁵ ^⁴³⁶ ^⁴³⁷ ^⁴³⁸ ^⁴³⁹ ^⁴⁴⁰ ^⁴⁴¹ ^⁴⁴² ^⁴⁴³ ^⁴⁴⁴ ^⁴⁴⁵ ^⁴⁴⁶ ^⁴⁴⁷ ^⁴⁴⁸ ^⁴⁴⁹ ^⁴⁵⁰ ^⁴⁵¹ ^⁴⁵² ^⁴⁵³ ^⁴⁵⁴ ^⁴⁵⁵ ^⁴⁵⁶ ^⁴⁵⁷ ^⁴⁵⁸ ^⁴⁵⁹ ^⁴⁶⁰ ^⁴⁶¹ ^⁴⁶² ^⁴⁶³ ^⁴⁶⁴ ^⁴⁶⁵ ^⁴⁶⁶ ^⁴⁶⁷ ^⁴⁶⁸ ^⁴⁶⁹ ^⁴⁷⁰ ^⁴⁷¹ ^⁴⁷² ^⁴⁷³ ^⁴⁷⁴ ^⁴⁷⁵ ^⁴⁷⁶ ^⁴⁷⁷ ^⁴⁷⁸ ^⁴⁷⁹ ^⁴⁸⁰ ^⁴⁸¹ ^⁴⁸² ^⁴⁸³ ^⁴⁸⁴ ^⁴⁸⁵ ^⁴⁸⁶ ^⁴⁸⁷ ^⁴⁸⁸ ^⁴⁸⁹ ^⁴⁹⁰ ^⁴⁹¹ ^⁴⁹² ^⁴⁹³ ^⁴⁹⁴ ^⁴⁹⁵ ^⁴⁹⁶ ^⁴⁹⁷ ^⁴⁹⁸ ^⁴⁹⁹ ^⁵⁰⁰ ^⁵⁰¹ ^⁵⁰² ^⁵⁰³ ^⁵⁰⁴ ^⁵⁰⁵ ^⁵⁰⁶ ^⁵⁰⁷ ^⁵⁰⁸ ^⁵⁰⁹ ^⁵¹⁰ ^⁵¹¹ ^⁵¹² ^⁵¹³ ^⁵¹⁴ ^⁵¹⁵ ^⁵¹⁶ ^⁵¹⁷ ^⁵¹⁸ ^⁵¹⁹ ^⁵²⁰ ^⁵²¹ ^⁵²² ^⁵²³ ^⁵²⁴ ^⁵²⁵ ^⁵²⁶ ^⁵²⁷ ^⁵²⁸ ^⁵²⁹ ^⁵³⁰ ^⁵³¹ ^⁵³² ^⁵³³ ^⁵³⁴ ^⁵³⁵ ^⁵³⁶ ^⁵³⁷ ^⁵³⁸ ^⁵³⁹ ^⁵⁴⁰ ^⁵⁴¹ ^⁵⁴² ^⁵⁴³ ^⁵⁴⁴ ^⁵⁴⁵ ^⁵⁴⁶ ^⁵⁴⁷ ^⁵⁴⁸ ^⁵⁴⁹ ^⁵⁵⁰ ^⁵⁵¹ ^⁵⁵² ^⁵⁵³ ^⁵⁵⁴ ^⁵⁵⁵ ^⁵⁵⁶ ^⁵⁵⁷ ^⁵⁵⁸ ^⁵⁵⁹ ^⁵⁶⁰ ^⁵⁶¹ ^⁵⁶² ^⁵⁶³ ^⁵⁶⁴ ^⁵⁶⁵ ^⁵⁶⁶ ^⁵⁶⁷ ^⁵⁶⁸ ^⁵⁶⁹ ^⁵⁷⁰ ^⁵⁷¹ ^⁵⁷² ^⁵⁷³ ^⁵⁷⁴ ^⁵⁷⁵ ^⁵⁷⁶ ^⁵⁷⁷ ^⁵⁷⁸ ^⁵⁷⁹ ^⁵⁸⁰ ^⁵⁸¹ ^⁵⁸² ^⁵⁸³ ^⁵⁸⁴ ^⁵⁸⁵ ^⁵⁸⁶ ^⁵⁸⁷ ^⁵⁸⁸ ^⁵⁸⁹ ^⁵⁹⁰ ^⁵⁹¹ ^⁵⁹² ^⁵⁹³ ^⁵⁹⁴ ^⁵⁹⁵ ^⁵⁹⁶ ^⁵⁹⁷ ^⁵⁹⁸ ^⁵⁹⁹ ^⁶⁰⁰ ^⁶⁰¹ ^⁶⁰² ^⁶⁰³ ^⁶⁰⁴ ^⁶⁰⁵ ^⁶⁰⁶ ^⁶⁰⁷ ^⁶⁰⁸ ^⁶⁰⁹ ^⁶¹⁰ ^⁶¹¹ ^⁶¹² ^⁶¹³ ^⁶¹⁴ ^⁶¹⁵ ^⁶¹⁶ ^⁶¹⁷ ^⁶¹⁸ ^⁶¹⁹ ^⁶²⁰ ^⁶²¹ ^⁶²² ^⁶²³ ^⁶²⁴ ^⁶²⁵ ^⁶²⁶ ^⁶²⁷ ^⁶²⁸ ^⁶²⁹ ^⁶³⁰ ^⁶³¹ ^⁶³² ^⁶³³ ^⁶³⁴ ^⁶³⁵ ^⁶³⁶ ^⁶³⁷ ^⁶³⁸ ^⁶³⁹ ^⁶⁴⁰ ^⁶⁴¹ ^⁶⁴² ^⁶⁴³ ^⁶⁴⁴ ^⁶⁴⁵ ^⁶⁴⁶ ^⁶⁴⁷ ^⁶⁴⁸ ^⁶⁴⁹ ^⁶⁵⁰ ^⁶⁵¹ ^⁶⁵² ^⁶⁵³ ^⁶⁵⁴ ^⁶⁵⁵ ^⁶⁵⁶ ^⁶⁵⁷ ^⁶⁵⁸ ^⁶⁵⁹ ^⁶⁶⁰ ^⁶⁶¹ ^⁶⁶² ^⁶⁶³ ^⁶⁶⁴ ^⁶⁶⁵ ^⁶⁶⁶ ^⁶⁶⁷ ^⁶⁶⁸ ^⁶⁶⁹ ^⁶⁷⁰ ^⁶⁷¹ ^⁶⁷² ^⁶⁷³ ^⁶⁷⁴ ^⁶⁷⁵ ^⁶⁷⁶ ^⁶⁷⁷ ^⁶⁷⁸ ^⁶⁷⁹ ^⁶⁸⁰ ^⁶⁸¹ ^⁶⁸² ^⁶⁸³ ^⁶⁸⁴ ^⁶⁸⁵ ^⁶⁸⁶ ^⁶⁸⁷ ^⁶⁸⁸ ^⁶⁸⁹ ^⁶⁹⁰ ^⁶⁹¹ ^⁶⁹² ^⁶⁹³ ^⁶⁹⁴ ^⁶⁹⁵ ^⁶⁹⁶ ^⁶⁹⁷ ^⁶⁹⁸ ^⁶⁹⁹ ^⁷⁰⁰ ^⁷⁰¹ ^⁷⁰² ^⁷⁰³ ^⁷⁰⁴ ^⁷⁰⁵ ^⁷⁰⁶ ^⁷⁰⁷ ^⁷⁰⁸ ^⁷⁰⁹ ^⁷¹⁰ ^⁷¹¹ ^⁷¹² ^⁷¹³ ^⁷¹⁴ ^⁷¹⁵ ^⁷¹⁶ ^⁷¹⁷ ^⁷¹⁸ ^⁷¹⁹ ^⁷²⁰ ^⁷²¹ ^⁷²² ^⁷²³ ^⁷²⁴ ^⁷²⁵ ^⁷²⁶ ^⁷²⁷ ^⁷²⁸ ^⁷²⁹ ^⁷³⁰ ^⁷³¹ ^⁷³² ^⁷³³ ^⁷³⁴ ^⁷³⁵ ^⁷³⁶ ^⁷³⁷ ^⁷³⁸ ^⁷³⁹ ^⁷⁴⁰ ^⁷⁴¹ ^⁷⁴² ^⁷⁴³ ^⁷⁴⁴ ^⁷⁴⁵ ^⁷⁴⁶ ^⁷⁴⁷ ^⁷⁴⁸ ^⁷⁴⁹ ^⁷⁵⁰ ^⁷⁵¹ ^⁷⁵² ^⁷⁵³ ^⁷⁵⁴ ^⁷⁵⁵ ^⁷⁵⁶ ^⁷⁵⁷ ^⁷⁵⁸ ^⁷⁵⁹ ^⁷⁶⁰ ^⁷⁶¹ ^⁷⁶² ^⁷⁶³ ^⁷⁶⁴ ^⁷⁶⁵ ^⁷⁶⁶ ^⁷⁶⁷ ^⁷⁶⁸ ^⁷⁶⁹ ^⁷⁷⁰ ^⁷⁷¹ ^⁷⁷² ^⁷⁷³ ^⁷⁷⁴ ^⁷⁷⁵ ^⁷⁷⁶ ^⁷⁷⁷ ^⁷⁷⁸ ^⁷⁷⁹ ^⁷⁸⁰ ^⁷⁸¹ ^⁷⁸² ^⁷⁸³ ^⁷⁸⁴ ^⁷⁸⁵ ^⁷⁸⁶ ^⁷⁸⁷ ^⁷⁸⁸ ^⁷⁸⁹ ^⁷⁹⁰ ^⁷⁹¹ ^⁷⁹² ^⁷⁹³ ^⁷⁹⁴ ^⁷⁹⁵ ^⁷⁹⁶ ^⁷⁹⁷ ^⁷⁹⁸ ^⁷⁹⁹ ^⁸⁰⁰ ^⁸⁰¹ ^⁸⁰² ^⁸⁰³ ^⁸⁰⁴ ^⁸⁰⁵ ^⁸⁰⁶ ^⁸⁰⁷ ^⁸⁰⁸ ^⁸⁰⁹ ^⁸¹⁰ ^⁸¹¹ ^⁸¹² ^⁸¹³ ^⁸¹⁴ ^⁸¹⁵ ^⁸¹⁶ ^⁸¹⁷ ^⁸¹⁸ ^⁸¹⁹ ^⁸²⁰ ^⁸²¹ ^⁸²² ^⁸²³ ^⁸²⁴ ^⁸²⁵ ^⁸²⁶ ^⁸²⁷ ^⁸²⁸ ^⁸²⁹ ^⁸³⁰ ^⁸³¹ ^⁸³² ^⁸³³ ^⁸³⁴ ^⁸³⁵ ^⁸³⁶ ^⁸³⁷ ^⁸³⁸ ^⁸³⁹ ^⁸⁴⁰ ^⁸⁴¹ ^⁸⁴² ^⁸⁴³ ^⁸⁴⁴ ^⁸⁴⁵ ^⁸⁴⁶ ^⁸⁴⁷ ^⁸⁴⁸ ^⁸⁴⁹ ^⁸⁵⁰ ^⁸⁵¹ ^⁸⁵² ^⁸⁵³ ^⁸⁵⁴ ^⁸⁵⁵ ^⁸⁵⁶ ^⁸⁵⁷ ^⁸⁵⁸ ^⁸⁵⁹ ^⁸⁶⁰ ^⁸⁶¹ ^⁸⁶² ^⁸⁶³ ^⁸⁶⁴ ^⁸⁶⁵ ^⁸⁶⁶ ^⁸⁶⁷ ^⁸⁶⁸ ^⁸⁶⁹ ^⁸⁷⁰ ^⁸⁷¹ ^⁸⁷² ^⁸⁷³ ^⁸⁷⁴ ^⁸⁷⁵ ^⁸⁷⁶ ^⁸⁷⁷ ^⁸⁷⁸ ^⁸⁷⁹ ^⁸⁸⁰ ^⁸⁸¹ ^⁸⁸² ^⁸⁸³ ^⁸⁸⁴ ^⁸⁸⁵ ^⁸⁸⁶ ^⁸⁸⁷ ^⁸⁸⁸ ^⁸⁸⁹ ^⁸⁹⁰ ^⁸⁹¹ ^⁸⁹² ^⁸⁹³ ^⁸⁹⁴ ^⁸⁹⁵ ^⁸⁹⁶ ^⁸⁹⁷ ^⁸⁹⁸ ^⁸⁹⁹ ^⁹⁰⁰ ^⁹⁰¹ ^⁹⁰² ^⁹⁰³ ^⁹⁰⁴ ^⁹⁰⁵ ^⁹⁰⁶ ^⁹⁰⁷ ^⁹⁰⁸ ^⁹⁰⁹ ^⁹¹⁰ ^⁹¹¹ ^⁹¹² ^⁹¹³ ^⁹¹⁴ ^⁹¹⁵ ^⁹¹⁶ ^⁹¹⁷ ^⁹¹⁸ ^⁹¹⁹ ^⁹²⁰ ^⁹²¹ ^⁹²² ^⁹²³ ^⁹²⁴ ^⁹²⁵ ^⁹²⁶ ^⁹²⁷ ^⁹²⁸ ^⁹²⁹ ^⁹³⁰ ^⁹³¹ ^⁹³² ^⁹³³ ^⁹³⁴ ^⁹³⁵ ^⁹³⁶ ^⁹³⁷ ^⁹³⁸ ^⁹³⁹ ^⁹⁴⁰ ^⁹⁴¹ ^⁹⁴² ^⁹⁴³ ^⁹⁴⁴ ^⁹⁴⁵ ^⁹⁴⁶ ^⁹⁴⁷ ^⁹⁴⁸ ^⁹⁴⁹ ^⁹⁵⁰ ^⁹⁵¹ ^⁹⁵² ^⁹⁵³ ^⁹⁵⁴ ^⁹⁵⁵ ^⁹⁵⁶ ^⁹⁵⁷ ^⁹⁵⁸ ^⁹⁵⁹ ^⁹⁶⁰ ^⁹⁶¹ ^⁹⁶² ^⁹⁶³ ^⁹⁶⁴ ^⁹⁶⁵ ^⁹⁶⁶ ^⁹⁶⁷ ^⁹⁶⁸ ^⁹⁶⁹ ^⁹⁷⁰ ^⁹⁷¹ ^⁹⁷² ^⁹⁷³ ^⁹⁷⁴ ^⁹⁷⁵ ^⁹⁷⁶ ^⁹⁷⁷ ^⁹⁷⁸ ^⁹⁷⁹ ^⁹⁸⁰ ^⁹⁸¹ ^⁹⁸² ^⁹⁸³ ^⁹⁸⁴ ^⁹⁸⁵ ^⁹⁸⁶ ^⁹⁸⁷ ^⁹⁸⁸ ^⁹⁸⁹ ^⁹⁹⁰ ^⁹⁹¹ ^⁹⁹² ^⁹⁹³ ^⁹⁹⁴ ^⁹⁹⁵ ^⁹⁹⁶ ^⁹⁹⁷ ^⁹⁹⁸ ^⁹⁹⁹ ^¹⁰⁰⁰ ^¹⁰⁰¹ ^¹⁰⁰² ^¹⁰⁰³ ^¹⁰⁰⁴ ^¹⁰⁰⁵ ^¹⁰⁰⁶ ^¹⁰⁰⁷ ^¹⁰⁰⁸ ^¹⁰⁰⁹ ^¹⁰¹⁰ ^¹⁰¹¹ ^¹⁰¹² ^¹⁰¹³ ^¹⁰¹⁴ ^¹⁰¹⁵ ^¹⁰¹⁶ ^¹⁰¹⁷ ^¹⁰¹⁸ ^¹⁰¹⁹ ^¹⁰²⁰ ^¹⁰²¹ ^¹⁰²² ^¹⁰²³ ^¹⁰²⁴ ^¹⁰²⁵ ^¹⁰²⁶ ^¹⁰²⁷ ^¹⁰²⁸ ^¹⁰²⁹ ^¹⁰³⁰ ^¹⁰³¹ ^¹⁰³² ^¹⁰³³ ^¹⁰³⁴ ^¹⁰³⁵ ^¹⁰³⁶ ^¹⁰³⁷ ^¹⁰³⁸ ^¹⁰³⁹ ^¹⁰⁴⁰ ^¹⁰⁴¹ ^¹⁰⁴² ^¹⁰⁴³ ^¹⁰⁴⁴ ^¹⁰⁴⁵ ^¹⁰⁴⁶ ^¹⁰⁴⁷ ^¹⁰⁴⁸ ^¹⁰⁴⁹ ^¹⁰⁵⁰ ^¹⁰⁵¹ ^¹⁰⁵² ^¹⁰⁵³ ^¹⁰⁵⁴ ^¹⁰⁵⁵ ^¹⁰⁵⁶ ^¹⁰⁵⁷ ^¹⁰⁵⁸ ^¹⁰⁵⁹ ^¹⁰⁶⁰ ^¹⁰⁶¹ ^¹⁰⁶² ^¹⁰⁶³ ^¹⁰⁶⁴ ^¹⁰⁶⁵ ^¹⁰⁶⁶ ^¹⁰⁶⁷ ^¹⁰⁶⁸ ^¹⁰⁶⁹ ^¹⁰⁷⁰ ^¹⁰⁷¹ ^¹⁰⁷² ^¹⁰⁷³ ^¹⁰⁷⁴ ^¹⁰⁷⁵ ^¹⁰⁷⁶ ^¹⁰⁷⁷ ^¹⁰⁷⁸ ^¹⁰⁷⁹ ^¹⁰⁸⁰ ^¹⁰⁸¹ ^¹⁰⁸² ^¹⁰⁸³ ^¹⁰⁸⁴ ^¹⁰⁸⁵ ^¹⁰⁸⁶ ^¹⁰⁸⁷ ^¹⁰⁸⁸ ^¹⁰⁸⁹ ^¹⁰⁹⁰ ^¹⁰⁹¹ ^¹⁰⁹² ^¹⁰⁹³ ^¹⁰⁹⁴ ^¹⁰⁹⁵ ^¹⁰⁹⁶ ^¹⁰⁹⁷ ^¹⁰⁹⁸ ^¹⁰⁹⁹ ^¹¹⁰⁰ ^¹¹⁰¹ ^¹¹⁰² ^¹¹⁰³ ^¹¹⁰⁴ ^¹¹⁰⁵ ^¹¹⁰⁶ ^¹¹⁰⁷ ^¹¹⁰⁸ ^¹¹⁰⁹ ^¹¹¹⁰ ^¹¹¹¹ ^¹¹¹² ^¹¹¹³ ^¹¹¹⁴ ^¹¹¹⁵ ^¹¹¹⁶ ^¹¹¹⁷ ^¹¹¹⁸ ^¹¹¹⁹ ^¹¹²⁰ ^¹¹²¹ ^¹¹²² ^¹¹²³ ^¹¹²⁴ ^¹¹²⁵ ^¹¹²⁶ ^¹¹²⁷ ^¹¹²⁸ ^¹¹²⁹ ^¹¹³⁰ ^¹¹³¹ ^¹¹³² ^¹¹³³ ^¹¹³⁴ ^¹¹³⁵ ^¹¹³⁶ ^¹¹³⁷ ^¹¹³⁸ ^¹¹³⁹ ^¹¹⁴⁰ ^¹¹⁴¹ ^¹¹⁴² ^¹¹⁴³ ^¹¹⁴⁴ ^¹¹⁴⁵ ^¹¹⁴⁶ ^¹¹⁴⁷ ^¹¹⁴⁸ ^¹¹⁴⁹ ^¹¹⁵⁰ ^¹¹⁵¹ ^¹¹⁵² ^¹¹⁵³ ^¹¹⁵⁴ ^¹¹⁵⁵ ^¹¹⁵⁶ ^¹¹⁵⁷ ^¹¹⁵⁸ ^¹¹⁵⁹ ^¹¹⁶⁰ ^¹¹⁶¹ ^¹¹⁶² ^¹¹⁶³ ^¹¹⁶⁴ ^¹¹⁶⁵ ^¹¹⁶⁶ ^¹¹⁶⁷ ^¹¹⁶⁸ ^¹¹⁶⁹ ^¹¹⁷⁰ ^¹¹⁷¹ ^¹¹⁷² ^¹¹⁷³ ^¹¹⁷⁴ ^¹¹⁷⁵ ^¹¹⁷⁶ ^¹¹⁷⁷ ^¹¹⁷⁸ ^¹¹⁷⁹ ^¹¹⁸⁰ ^¹¹⁸¹ ^¹¹⁸² ^¹¹⁸³ ^¹¹⁸⁴ ^¹¹⁸⁵ ^¹¹⁸⁶ ^¹¹⁸⁷ ^¹¹⁸⁸ ^¹¹⁸⁹ ^¹¹⁹⁰ ^<

1... carte pe **această temă**, își asumă o misiune, o muncă **Cturf** ^o **asociație, acțiunile** lor determinând uneori chiar [^].ficarea **legilor**. **Prin** aceste acțiuni, viața copilului lor (și **■zri**, numele **acestuia**) **se** perpetuează. Suferința personală **vine un dar** pentru **celălalt**, pentru ceilalți...

Mc amintim de Corinne Tanay, a cărei fetiță în vârstă de 16 ani, micuța Emilie, a murit otrăvită, la 11 iunie 1994, cu uira (sic) conținută într-un banal antibiotic: Josacin. Șoca- jusectată, supravegheată timp de patruzeci și opt de ore, usă oprobiului și presiunii mediatice, Corinne Tanay a un coșmar. A urmat apoi o lentă revenire din infern, care a durat zece ani. *Pedeapsa victimelor*¹, cartea publicată de ea în **■** 2001, a atras atenția Ministrului de Interne de la acea vreme, l care a coordonat un audit privind disfuncționalitățile existen- f te în relațiile dintre polițiști și victime, cu scopul de a ameliora

Paris
Lance Armstrong, *Il n'y a pas que le vélo dans la vie*,
«00
Corinne Tanay, *Le châtiment des victimes*, [1998 și Săgrw
«1998nea, de același autor, *Lettre fi Emilie, l*
ans [^] *rau désespoir*, Paris, Presses de la
Ren«¹

dure

reprezenta ocazia „

tururi emoționale și a unei dezvoltări personale, s, /”“ vat astfel o legătură între doliu și creativitate în caz. artiști, scriitori, creatori. La fel, unii oameni politici , ^ carieră stagnează, pot cunoaște, după moartea tatălui , progres fulgerător.

După ani de luptă, de tristețe, de suferință, se poate i.tă. pla, în sfârșit, să ne regăsim liniștea, să ne simțim **împăcați** cu momentul de viață dureros prin care am trecut și să-l putem evoca atunci fără a fi copleșiți de emoție.

Începem să trăim (să re trăim) în „aici și acum”: prezentul este mai important și are un mai mare răsunet decât trecutul; el devine viu într-o „devenire”, într-o mișcare care ne deschide orizontul. Speranța renaște. Dacă un nou proiect prinde contur, individul este capabil să-l perceapă, să adere la el, să se proiecteze în el, să-l realizeze și, adeseori, să facă acest lucru într-un mod care le este util celorlalți.

Cum spuneau anticii: nu lucrurile în sine sunt bune sau rele, ci felul în care le trăim și cadrul de referință în care le situăm.

Un exemplu negativ este acela al doliului „patologic” ^ cazul căruia, cum bine spune J.-D. Nasio, „încălcătura

, ,isl..lizi pentru totdeauna pe reprezentarea
I,, ' 'uiz..... dragi pierdute, ca într-o zadarnică
incer-1

•C „Suscita”. Aceasta s-ar putea traduce prin:
„Nu jurcea mea să înceteze”. Potrivit lui Nasio, „aceste
să continue să sufere, pentru că durerea
„oi”-„il”-lor «[c u u]”Jus celui mort, o dovadă de iubire”.
Pentru ele, ■uterință pare a fi singura
modalitate de a păstra o persoana dispărută⁴, iată un
exemplu pozitiv: Zerka Moreno, văduva lui Moreno,
creatorul tehnicii psihodramei, ne-a uimit pe toți *jin*
vitalitatea și energia cu care a surmontat un cancer
foarte grav Amputarea brațului drept, impusă de
‘efio, Puteu apariția unui sar- com la nivelul umărului, nu a
împiedicat-o să-și continue viața de tânără mamă și nici
activitățile. În timpul unei conferințe, Zerka a spus în
treacăt: „Mie, de pildă, îmi lipsește brațul drept...”
Cineva din public a întrerupt-o: „Care?” Zerka a răspuns:
„Stau aici, pe estradă, de mai bine de o oră și n-ați
observat că îmi lipsește brațul drept?” Eh, da! Datorită
atitudinii ei atât de naturale, de dezinvolve, a privirii vii și
a chipului ei surâzător, nimeni nu dăduse atenție mănecii
goale pe care Zerka și-o prinsese sub centură... Patruzeci
de ani mai târziu, după o serie de operații suferite în
urma unei căzi grave, Zerka, ajunsă la vârsta de aproape
nouăzeci reluat plină de vigoare activitățile de profesoară
rențiară și „reinceput să scrie.

ijjcl'ivuout.
X J.-D. Nasio, *Le livre de In douleur*
t'te Bibliothèque Payot», 2003.

«
P«rinit»(]. ă înțelegem ■

.....
Că »necazurilc" bătrir,
parte din viață. Iată ce spune, în acest sens, Anr*, **
Scluit/enberger: „Punica suferea de Parkinson și f_{apud} „C<u din
nieul meu a tratat boala ei cu seninătate, îngrijind-o.
timp, foarte bine, m-a determinat să gândesc mai tărzi'^
plan profesional, că unii consideră boala gravă. că ne
Puntru,
te și alțu ca pe un mușuroi, în funcție de modul în care
este ea acceptată de către familie. Căci îmi amintesc
cum bunica înj ta să mai tremure atunci când bunicul
cânta la pian sau când o săruta tandru, zâmbindu-i din
toată inima. Privirea lui „ făcea să se simtă încă tânără,
frumoasă, „sănătoasă", iubită de el și de noi toți. Și
felul în care îl privea ea, complice și dragăstos, când
bunicul ieșea să danseze, însoțindu-mă la bal, la cei
peste nouăzeci de ani ai lui, dădea suferințelor fără
nume o nuanță simpatică. Poate că așa am deprins eu
atitudinea pozitivă, lipsită de rușine, față de boală, și
care ajută la înfruntarea

Așa cum amintește psihanalista Alice Miller, „nu
trauma în sine este cea care ne îmbolnăvește, ci faptul
de a nu putea vorbi despre ceea ce am suferit, de a nu
avea dreptul să nr manifestăm sentimentele de furie, de
umilință, de deznădăj de, de neputință, de tristețe și nici

1
1
0

[siˈt̪ɨ -^{MOT}] la caro trebuie să renunțăm pentru a deveni
liˈvluː tendința de a fi perfecti. Nu putem iubi p_{no}-ia ^{no}
devini vulnerabili la pierderea obiectului iubit și L'ui
^{FINT} f_{int}, înțepte responsabile, conștiente, legate de cei-
u_t, v_runa pierdere iluzilor noastre, a tineretii pil' l'
neacă-a sau moartea celor pe care îi iubim, abando-
Lască s_e suferite din partea lor". Totul se schimbă, [nul s'a
Q₀, primul moment al separării de mamă,
a^{sc} zervă un șir întreg de sfășieri, doliiuri, pierderi, re-
viați^o ne
Răși^o despărții.

| NtI doar fiintcU-
umane fa, obiectul
proocs_u|ui dp . . M«să o
țară, o fufă de

1
1
1

trandafiri adusă în

fam,,,. .

parte un câine, o p,sică, un
cal, o jucărie din pluș, **orice**
obij l ȳar lipsit de valoare
comercială, de care suntem
deosebit de atașăți printr-o
amintire familială,
personală sau culturală
Indiferent de experiența
noastră, pierderea
reprezintă întotdeauna o
traumă. O infirmieră-șefă,

care supraveghează
tratamentele paliative
(acompaniind pacienții,
familia, bolnavii, la fel și
pe celelalte infirmiere),
deci o femeie foarte obiș-
nuită cu proximitatea
morții și care cunoaște pe
de rost procesul pierderii,
lipsește câteva zile de
acasă, lăsându-și mașina
în fața porții. La
întoarcere, ea își găsește

mașina tamponată, lovită
în față și în spate,
inutilizabilă. Rămâne fără
grai și fără vlagă. Când
mașina este dusă la
casat, infirmiera simte o
furie atât de mare încât
refuză banii de asigurare.
Trei luni mai târziu, ea
tot nu s-a împăcat cu
această pierdere. E atât
de obsedată de mașina
pierdută, încât ajunge să

vorbească despre în
 grupul de sprijin acordat
 muribundilor. Femeii îi
 cesare trei ședințe
 pentru a surmonta
 această "etichetă" difi- ani
 mai târziu, ea continuă să
 o califice rep <-
 cilă".

Amu* Aruvlin
 Scluit/onlnM\$cr •
 Evolvn

Mulți părinți (sau soți)
 consideră că slin_{ma}
 pilul lor (sau soțul lor) ce

anume este bim* ^{still} • ^ c(
 Im ol. ții, il'opl uniune, mi-i
 cer părerea.
 Dep_x ^ / P<) r, i r i t p i . , u
 consult.i copilul o mamă
 aruncă o păpușă dez 'TIPIU'
 fără5a||
 un ursuleț de pluș fără ochi
 și fără brațe), pentr ^ * " 5 ^
 respectivă i se pare „veche,
 uzată, murdară”. p_{ro} C " j u c â b
 fel, mania nu ține însă cont
 de suferința și de
 pe care îl privează, nu doar

ast'

de o simplă jucărie, ci
ta lui de **bază:** odată cu
păpuşa (sau **cu ursuleţul'**
dT^

copilul pierde un miros
familiar şi un contact
liniştit«

w j « . „
v
care-i
permiteau sa adoarma şi
sa se calmeze. **Un** caz
extrem

“ör,

acela al unei fete
devenită psihotică, după
ce mama i-a arun cat în

foc vechea ei păpușă
zdrențuită¹. Fata a păstrat
rămășițele arse până
când și-a putut reconstitui
povestea în psiho- dramă
și și-a putut lua un adio
simbolic de la păpușa ei
„arsă de vie”.

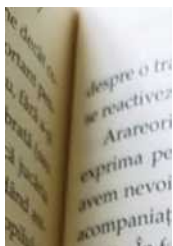
Dacă au fost învățați să-
și exprime emoțiile, copiii
vor sur- monta mai ușor
pierderile cu care se vor
confrunta mai târziu în

viață. De cele mai multe ori însă, părinții procedează invers. Fie neagă suferința copilului, pentru că nu o pot suporta, fie îl consolează, în loc să recunoască trauma pierderii, să se scuze, dacă e cazul, și să spună că-i înțeleg durerea.

La fel, mulți bărbați nu înțeleg importanța unui

avort spontan sau a unui
avort provocat. Ei le spun
soțul ^ „Nu-i nimic, o să-ți
fac alt copil”. Pentru femei
însă,

¹ **Vezi cazul Gisèle în
Anne Ancelin
Schützenberger, *Up
V ris*, Payot, col.
«Petite Bibliothèque
Payot», 2003.**



...răm, în «deseori» S dureze toată viața
„mod dureros l. i «pnritia menopauzei.
„...11 Inii singurii perioada doliului.
Penta.

...u 3 nă

deplin loale emoțiile adevărate sau
întemeiate de « inova. Avem nevoie să fim
auziți, asculta» i cu empatie do o persoană
sau de un grup ,/mg|<2
„familia mea furia este interzisă - ^ noi, ea se exprima
toi pnn triste*«.*“, spune o femeie.

În alte familii, tristețea este / ce» interzisă și furia e
permisă. Doliul devine și mai chinuitor jn cauza acestor
emoții „deplasate” care împiedică exprima- ' ^ jn
totalitate a acelora autentice.

I Chiar dacă societatea ne presează să punem capăt
rapid I suferinței, fiecare dintre noi își trăiește doliul, viața
și senti- % I mentole În felul lui și într-un ritm care îi este
propriu. Doliul ^ I necesită un travaliu personal și dureros,
anevoios și îndelung, I la finalul căruia putem însă să
trăim, și nu doar să supravie- to- I (uim cu inacceptabilul
neacceptat. Pentru majoritatea perso- @ I nelor, timpul
de maturizare este de unu până la trei ani. E un in- I timp
minim. Dar unele persoane sunt atât de afectate încât x I
aleg să se îndrepte către moarte decât să accepte acest
proces 21 și să învețe să trăiască altfel, împăcându-se cu
lipsa suferită.

I Noi, autoarele acestei cărți, am cunoscut mame care au
dece- i I dat în decursul următorului an după moartea
accidentală a I soțului sau a copilului lor.

Nu există o vârstă anume pentru a încheia procesul
do I lui. Decât niciodată, mai bine ne înfruntăm suferința
fie și mai I fârzii, la douăzeci sau la treizeci de ani după

e\eni **I** Periența recentă a specialiștilor din domeniul
transgene

Anne Ancelin Schiitzenbereer • ,

nai arată că, dacă suntem incapabili să * dere
sau refulăm să efectuăm daLT'^*** <> ț*
problemele și suferințele noastre se transmit"
Privl,u'? la interval de un secol sau două, uneori '
Observăm că suferințele acelora care au
trăit'te^' și au murit sub ghilotină sau au asistat

17,p

atunci continuă să chinuie sufletul și trupul *
Am întâlnit, printre clienții noștri, persoane
03^"^^ doliuri neîncheiate și culpabilități din
epoca spusul și secretul se transformă în
generațiile umătoT ^ tr-un „indicibil” devenit
„inimaginabil”, „mcriptar^e dl vin o povară și o
suferință care ne apasă fără să le pu_{te}! asocia cu
cauza lor reală.

În cartea de față, am încercat să explicăm și să
simplificăm la maximum înțelegerea procesului pe
care îl presupune doliul și a etapelor lui pentru
facilitarea acestui travaliu. Căci cu cât practicăm
mai mult surmontarea pierderilor și a doliului în
cadrul acestui travaliu, cu atât mai bine le vom
putea gestiona și cu atât mai repede ne vom
„elibera” de ele.

Trebuie să începem prin a ne accepta așa cum
suntem (și
nu așa cum am vrea să fim) pentru a-i putea
accepta pe ceilalți.
așa cum sunt ei (și nu așa cum am vrea noi să fie).
Și, pentru a
ne accepta și a accepta, de asemenea, durerile și

nedrept” .

trecute, trebuie sa încheiem doliul suferințelor și tu
tur

derilor noastre, să nu mai reflectăm îndelung la ne^

J^or

vieții, la soartă, la „dușmanii răi” sau la oricare alt

p

să nu mai spunem, precum copiii: „Nu-i M corect ori
tept despăgubiri sau scuze”.

5> nr iubim
m.ii ilipsiii»,
pi'ntria .11 «tint
«.*.:. îtx'sta
iisA-l
tr.insiniterr

7

'•« *sa n" m-e 1 tpi a-i ,
„Wn,cu

»*> «, 'OcTu<sup>p>arnaib> ^Z^{Pr}”
1 acoastă l - "0<I(Tn, Cioalti a_ asta lucrare nnu! Pe ' ,a
+ am</sup>

BIBUOGRAEIE

in'CELIN SCHUTZENBERGER Anne, mes aïeux! Liens ' transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du géosocio- gramme, ed. a 17-a, Paris, Desclée de Brouwer, 2005.

ANCELIN SCHÜTZENBERGER Anne, *Vouloir guérir. L'aide au malade atteint d'un cancer*, ed. a 2-a, Paris, Desclée de Brouwer, 2004.

ANCELIN SCHÜTZENBERGER Anne, *Le psychodrame*, ed. a 2-a, Paris, Payot, col. «Petite Bibliothèque Payot», 2003.

ANCELIN SCHÜTZENBERGER Anne, *Contribution à l'étude de la communication non verbale*, Lille, Université de Lille III \$i Paris, Librairie Champion, 1978.

ANCELIN SCHÜTZENBERGER Anne, DEVROEDE Ghisla- in, *Ces enfants malades de leurs parents*, Paris, Payot, 2003.

AMEISEN Jean-Claude, *La sculpture du vivant. Le suicide cellulaire ou la mort créatrice*, Paris, Seuil, 1999.

AUDRY Colette, *Derrière la baignoire*, Paris, Gallimard, col. «Folio», 1983.

BACQUÉ Marie-Frédérique (dir.), *Mourir aujourd'hui* ^

***veaux rites funéraires*, Paris, Odile Jacob, co .**

Anm- A.nvlin Sjn.l/rnlñ.rp.r' . liwlyno Bi ssono ,

p \c'<U'I Mario- liVili'iHlui', 1
1 *lu „tort, |> „lrs*
 l.uvK 2(X)3.....9.....

ifvk oN IX,"

Tltr imUvnilmblc ami

/i/,...

/«»ma, Budapest.-., Centrait"

poàn l'nivorsitv Press, 1998.

HAR-ON P.m, *Fav and h ope.Virée générations of the holo*

l ondra. Harvard University Press, 1998.

Caust>

BAR-ON Dan, *L'héritage infernal. Des filles et des fils de nQZl racontent, traducere de F. Simon-*

Duneau, par^{is}/ p^{shel}

1991.

BARRIH James Matthew, *Peter Pan*, traducere de Yvette Métraï éditât de C. Pieri, Paris, Flammarion, col. «GF/Étonnants classiques», 2003.

BEATTIE Melody, *Vaincre la codépendance*,

traducere de H. Collon, Paris, Lattès, 1991.

BEAUTHÉAC Nadine, *Le deuil. Comment y faire face? Comment le surmonter?*, Paris, Seuil, 2002.

BEAUVOIR Simone de, *Une mort très douce*, Paris, Gallimard, col. «Folio», 1988.

BECKER Ernest, *The déniai ofdeath*, New York, The Free Press, 1973.

BOWLBY John, *La perte. Tristesse et dépression*, traducere de D.E. Weil, Paris, PUF, 1984.

COURCHET Jean-Louis, MAUCORPS Pierre-Hassan, în cola- borare eu Jeannine-G. Maucorps și Jean-Pierre P&^{ari} ^ *vide social. Ses conséquences et leur traitement par to^{reven}*

Cutti s, \ treci ț>este doliu

rl *social °X' <liip_{paris} u

Haye,

fayhcrchfs biologiques

Editions d'Organisation, 2002''''

ct * Jo.. '""'

xm'

"**'

ronvois U mitier r each.

Spéciffa

r.iriSr Mitions (l'i) r(T.î,î,î,î!)

trfio

o 1,,învoise, *Parler de la mort*, Paris, Mercure de K¹ I e Petit Mercure», 1998.

tvI-

France,

I [xUTO-IOLITCH Catherine, în colaborare cu Colline Fau- *-
Poiree, Si on parlait de la mort, ilustrații de Joëlle Boucher
* paris, Gallimard
Jeunesse/Giboulées, 1999.

I poWLING Colette, *Le complexe de cendrillon*, traducere de M
- p. de Paloméra, Paris,
Grasset, 1982.

I pUPEREY Anny, *Le voile noir*,
Paris, Seuil, 1992.

pITEREY Anny, *Les chats de hasard*, Paris, Seuil, 1999.

ERNOULT-DELCOURT Annick,
Apprivoiser l'absence.
Adieu mon enfant, Paris,
Fayard, 1992.

1 FAURÉ Christophe, *Vivre le deuil au jour le jour. La perte d'une personne proche*, Paris, Albin Michel,

1995.

[**FONDATION DE FRANCE,**
Aide aux personnes
endeuillées. Répertoire des
organismes à consulter,
1997-1998, Paris, Des- clé
de Brouwer, 1997.

| **FYNN, Anna et Mister God,**
Paris, Seuil, 1976.

FREUD Sigmund,
«Considération actuelles
sur la guerre et sur la
mort» (1915), *Essais de*
psychanalyse, traducere ce .
Jankélévitch, Paris, Payot,
col. «Petite Bibliothèque ay
2001.

Anno Amvlin Si hülz«nK'rj»rr • I vHvn«, m

! KM P Sigmund. «IVuilet iniHnncolie»
 (Um* gic, tr.uliuvn' >).- I I .iplnnchi; și
 |..||. p mard, col. 198(v)

Hr

GEN PI IN I ugène T., I-ocusing. Au centre d_csoj.
 comjm'tuiiv, sc retrouver, traducere de L n i m,cu*
 9«r v I c Jour Editeur, 1982. ro iet; M^{ont}réa|

GI ASSER William, Ln «reality therapy, nouvelle
apvr

w'utique par le réel, traducere de M.-T d'Ali ^ra
 1971. i ^ Paris. Épi,

GOLEMAN Daniel, L'intelligence émotionnelle trad
 Roche, Paris, Laffont, 1997. 7

UC8rede D

GRIMBERT Philippe, Un secret, Paris, Grasset, 2004

GUILLEM ARD Anne-Marie, La retraite, une mort
 > **sociale Socio logie des conduites en situation de**
retraite, Paris, La Have Mouton, 1973.

HENNEZEL Claire d', Raconte-moi la mort, ilustrații de
 Delphine Charlotte și Christine Chertemps, Monaco,
 Le Rocher, 2003.

HENNEZEL Marie de, La mort intime. Ceux qui vont
mourir nous apprennent à vivre, Paris, Pocket,
1997.

HENNEZEL Marie de, Le souci de l'autre, Paris,
Laffont, 2004.

HENNEZEL Marie de, HOUSDEN Maria, Le cadeau
d'Hanné, Paris, Presses de la Renaissance, 2004.

HUDSON Frederic M., The handbook of coaching: a
ve resource guide for managers, executives, ^
man resource professionals, San
Francisco, Jossey lishers, 1999.

(uni Sf> trrci t>c<lr,bH_u

n-,, M.uiApprivoiser s"n" „ tf Paris, Presse» du 'rition
i Ch,lu«, 2^ . Paril
r , } 0> ' i
t ^ ,,,,) Minlulo, 1998. * *«9,

„UVAI Mené, Paris hobby. Le guide des loisirs
créât* paris, Parigramme, 2001.

BURARD Sidney M., *La transparence de soi.*
Présentation de la révélation de soi comme facteur
de santé mentale, Saint-Fov (Québec), Saint-Yves,
1974.

KARI'MAN Stephen B., «Fairy tales and script drama
analv- sis», *Transactional analysis bulletin*, VII,
26,1968.

KELLEY-LAINÉ Kathleen, *Peter Pan ou l'enfant triste,*
Paris, Calmann-Lévy, 2005.

KERVASDOUÉ Jean de, *L'hôpital vu du lit,* Paris, Seuil,
2004.

KILEY Dan, *Le syndrome de Peter Pan. Ces hommes qui*
ont refusé de grandir, traducere de J. Duriau, Paris,
Odile Jacob, col. «Poches Odile Jacob», 2000.

KLEIN Melanie, *Deuil et dépression,* traducere de M.
Derrida, Paris, Payot, 2004.

KÜBLER-ROSS Elisabeth, *Les derniers instants de la vie,*
traducere de C. Jubert și É. De Peyer, Genève, Labor
et Fides,
1989.

KÜBLER-ROSS Elisabeth, *La mort,*
dernière etape delaaioissart
ce, traducere de P. Maheu, Monaco, Le Roc

KÜBLER-ROSS Elisabeth, *La mort, porte delà* m' 'radU
É. Menanteau, Monaco, Le Rocher, 19

Aniii • An.vliM S* hiilrrnbc>țcr • l-vvlynv Misse,ru* |
**ufr<y

K(M) [K KOSS I lis.ih'i'ih. Apprendre à mourir, apprendre
n< r' / réponses traducere de P. Schmidt
^ tourner du livre. IW. i fr,5'

U

Kt MI ! Iv ROSS Elisabeth, *La mori est un nouveau
soleil*, t_{rdci} ivn' do K Prvin-Khoshkish, Monaco, Le
Rocher, 1994 U'

1 \lu 'TI' Mario-Lise, *Le déclic. Transformer la
douleur détruit en douleur qui guérit*, Paris, Éditions
de l'Homme
2003. A *%

LEADER Darian, *La question du genre et autres
essais psychanalytiques*, traducere de A. Feissel-
Leibovici, Paris, P_{ayot}
2001. ^

LESHAN Lawrence, *Vous pouvez lutter pour votre vie.
Les facteurs psychiques dans l'origine du cancer,*
traducere de D Hélie, Paris, Laffont, 1982.

MILLER Alice, *Notre corps ne ment jamais*, traducere
de L. Mar- cou, Paris, Flammarion, 2004.

MILLER Alice, *C'est pour ton bien. Les racines de la
violence dans l'éducation de l'enfant*, traducere de
J. Étoré-Lhortolary, Paris, Aubier, 1984.

MONBOURQUETTE Jean, *Aimer, perdre, grandir.
Assumer les difficultés et les deuils de la vie*, Paris,
Bayard-Centurion, 3995.

PEALE Norman Vincent, *Quand on veut, on peut!*, traducere
de C.L. Aecherli, Bel Oeil (Québec), Un Monde
Différent,
1990.

PIERREHUMBERT Biaise, *Le premier lien. Théorie*

de l' ment, Paris, Odile Jacob, 2003.

„ „ » » Ml /U'filf Joli”

(Y v . iir l 'OHMS Uirbim, *ijlr*,^{*}_{nr} ,*oulù*_{ia}
,x, louvimhv, hniM,

ri ' u l 1 i .moll.v /^{*}_n»^H₁ *rlmm.lu.lan.*
2JXM

*_t”^V„\Uu'l '00.’^K

*
^ris,

A|.

<vKX vs >, HKI 101 K HavUI, (*infyir*,_r

...S *muhnnwnts*

Paris,

I 'A °

C”r”V S,MONTON

Stephanie

Matthews, CKI lotlION James, Gwnr
enwrs et contre *tout*. *Le guide quotidien
du malade et de scs proches pour
surmonter le cancer*, traducon? de A.
Ancelin Schützenberger çi L.
Rothschild Lavigne. Paris, Desclée de
Brouwer, 1990.

5TLART Marian R” LIEBERMAN Joseph A.,
*The fifteen minute hour: applied
psychotherapy for the primary care
physician, ed. a 3-a, New York, Praeger,*
2002.

WHITMORE John, *Le guide du coaching.*

*Entraînement individuel dynamique des
équipes, amélioration des performances,*

Paris,

Maxima, 2003.

**Suntem pregătiți să câștigăm, dar nu ți să pierdem Vu_{ue}” - -
de schimbări ,i de pierderi. Ne gândim CĂ rorul. absolut
fericirea, dragostea, sănătatea, tinerețea,frumusețea („„ ’ ’
** „d’ ” to ”” r’i« . pm.**

13/11/11

ncrc permanente: ele trebuie recucerite zi de zi.

În acest context, ce înseamnă un doliu neîncheiat? F.I poate fi lega, de moartea unei ființe dragi, dar și de ruperea unei relații de dragoste, de despățurea de un prieten, de părăsirea țării natale, de pierderea casei, a locului de muncă sau aunei afaceri, de ieșirea la pensie, de spulberarea unui ideal profesional, de pierderea unei părți a corpului în urma unui accident sau de dispariția animalului nos- tru de companie. În coate aceste cazuri, care reprezintă de fapt niște traume, ne simțim pierduți, iar relațiile noastre cu lumea se schimbă și devin problematice.

Cele două autoare ne propun aici un adevărat ghid pentru ieșirea din doliu și regăsirea liniștii interioare:

- Care sunt etapele doliului
- Cum să facem față stresului provocat de un eveniment foarte dureros
- Cum să ne bucurăm din nou de viață

Editura Philobia vă mai recomandă:

ÎNVAȚĂ SĂ
TE BUCURI



**Împacă-
te cu
TRECUT
UL**
*Chantal
RialUnd*





„Orice travaliu trebuie început prin a ne accepta așa cum suntem pentru a-i putea accepta pe ceilalți așa cum sunt ei. Și, pentru a ne accepta și a accepta, de asemenea, durerile și nedreptățile trecute, trebuie să încheiem doliul suferințelor și tuturor pierderilor noastre, să nu mai reflectăm îndelung la nedreptățile vieții, la soartă, la «dușmanii răi» sau la oricare alt persecutor.

Să ne iubim mai mult și să ne acceptăm cu propriile noastre lipsuri, pentru a-i iubi și a-i accepta mai bine pe ceilalți, așa cum sunt ei: acesta este, în concluzie, îndemnul pe care am vrut să-l transmitem aici“

**(„Cum să treci peste doliu: carte de
căpătâi pentru a te bucura iarăși de
viață“)**

Vezi Marie-Frédérique Bacqué (dir.), *Mourir aujourd'hui. Les nouveaux rituels funéraires*, Paris, Odile Jacob, col. „Opus“, 1997.